

بھرنور زندگی گزائے

www.iqbalkalmati.blogspot.com

قاسمی جاوید

مرچو

الہ مالک گل میرے والدین پر رحم فرما



بھرپور زندگی گزارئیے

مرچو قاضی جاوید

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما..... آمین

فکشن ہاؤس

18-مزنگ روڈ لاہور

فون: 7249218-7237430

E-mail: FictionHouse2004@hotmail.com

انتساب اقصی جاوید

مرچو

ای مالک کل میرے والدین پر رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین

جملہ حقوق محفوظ ہیں

نام کتاب : بھرپور زندگی گزارئے
مصنف : قاضی جاوید
پبلشرز : فکشن ہاؤس
18-مرنگ روڈ، لاہور

فون: 7249218-7237430

اہتمام : ظہور احمد خاں
پرٹرز : حاجی حنیف پرنٹرز، لاہور
سرورق : عباس
پہلا ایڈیشن : 1996ء
دوسرا ایڈیشن : 2005ء
قیمت :

فہرست

اپنی باتیں تھامے

5

پہلا باب

17

19

21

22

29

31

34

دوسرا باب

37

40

41

44

48

50

51

53

تیسرا باب

59

61

63

67

68

70

71

چوتھا باب

71

71

71

71

71

71

ماضی کے پوچھ سے نجات پائیے

82

○ میں ریاضی، انگریزی اور انگریزی اور انگریزی میں کچھ نہیں

○ میں کھیل کود، ٹیبلٹ اور گیند پھینکنا نہیں

○ میں سب سے زیادہ کھانا کھاتا ہوں

○ میں سب سے زیادہ کھانا کھاتا ہوں

○ میں سب سے زیادہ کھانا کھاتا ہوں

○ میں سب سے زیادہ کھانا کھاتا ہوں

○ میں سب سے زیادہ کھانا کھاتا ہوں

○ میں سب سے زیادہ کھانا کھاتا ہوں

○ میں سب سے زیادہ کھانا کھاتا ہوں

○ میں سب سے زیادہ کھانا کھاتا ہوں

○ میں سب سے زیادہ کھانا کھاتا ہوں

○ میں سب سے زیادہ کھانا کھاتا ہوں

○ میں سب سے زیادہ کھانا کھاتا ہوں

○ میں سب سے زیادہ کھانا کھاتا ہوں

○ میں سب سے زیادہ کھانا کھاتا ہوں

○ میں سب سے زیادہ کھانا کھاتا ہوں

○ میں سب سے زیادہ کھانا کھاتا ہوں

○ میں سب سے زیادہ کھانا کھاتا ہوں

○ میں سب سے زیادہ کھانا کھاتا ہوں

○ میں سب سے زیادہ کھانا کھاتا ہوں

○ میں سب سے زیادہ کھانا کھاتا ہوں

○ میں سب سے زیادہ کھانا کھاتا ہوں

○ میں سب سے زیادہ کھانا کھاتا ہوں

○ میں سب سے زیادہ کھانا کھاتا ہوں

○ میں سب سے زیادہ کھانا کھاتا ہوں

○ میں سب سے زیادہ کھانا کھاتا ہوں

○ میں سب سے زیادہ کھانا کھاتا ہوں

○ میں سب سے زیادہ کھانا کھاتا ہوں

○ میں سب سے زیادہ کھانا کھاتا ہوں

○ میں سب سے زیادہ کھانا کھاتا ہوں

○ میں سب سے زیادہ کھانا کھاتا ہوں

○ میں سب سے زیادہ کھانا کھاتا ہوں

○ میں سب سے زیادہ کھانا کھاتا ہوں

○ میں سب سے زیادہ کھانا کھاتا ہوں

معزز قارئین! آئندہ صفحات میں آپ جو کچھ ملاحظہ فرمائیں گے۔ اس کا ماخذ Wayne. W. Dyer کی کتاب Your Erroneous Zones ہے۔ یہ کتاب نیویارک کے اشاعتی ادارے Funk and Wagnalls نے 1976ء میں شائع کی تھی۔ تب سے اس کتاب کا شمار مقبول ترین کتابوں میں ہوتا ہے۔ اس کتاب کا آزاد ترجمہ محض وسیع تر مقبولیت کے پیش نظر نہیں کیا گیا۔ بلکہ اس کتاب کی افادیت، تجربے کی گہرائی اور گفتہ انداز بیان بھی اس کا محرک ہوئے ہیں۔

ہر واقعے کی طرح اس کتاب کے پس پردہ بھی بے کمائی ہے۔ گزشتہ سال کے موسم سرما میں مجھے چند روز اپنے محترم ڈاکٹر محمد افضل، سابق وزیر تعلیم کی رفاقت میں امر کرنے کا موقع ملا۔ اس دوران میں انہوں نے مجھے اس کتاب کو اردو کے قالب میں ڈھالنے کی ترغیب دی۔ اس کا نام تجویز کیا اور ترغیب کے بارے میں بہت سی باتیں ہوئیں تاکہ اسے زیادہ سے زیادہ "پاکستانی" بنایا جاسکے۔ مجھے معلوم ہے کہ میں ان کی ہدایت پر کامیاب عمل نہیں کر سکا تاہم یہ کی آئندہ دور کرنے کی کوشش کی جا رہی ہے تاکہ اس کتاب کے تعاون سے اس قسم کی چند اور کتابیں اردو میں پیش کی جا سکیں۔

"ادوارد کتاب کے نقش و نگار سنوارنے میں مجھے پروفیسر سیاد باقر رضوی، انصاف غالب احمد اور سید اظہار الحسن رضوی کا تعاون حاصل رہا" میں ان کا ممنون ہوں۔

قاضی جاوید

مہم جوئی سے نہ گھبرائیے

نواں باب

ٹال منٹل چھوڑ دیجئے

168	امید خواہش اور امکان
169	زندگی اور کائنات
165	تاجری جہوں کی تھنک
169	کتنے ہیں اور کدو ار کے گاڑی
172	پوریت
172	ٹال منٹل کے چند عمومی حربے
174	ٹال منٹل کے اسباب
	ٹال منٹل سے نجات حاصل کرنے کے
175	پندرہ طریقے

دسواں باب

اپنی آزادی کا اقرار کیجئے

	غلامان اور بچوں کی پرورش میں محتاطی
180	کاپٹل
	غلامان کے دوستانہ اور جبری ماحول
182	مٹی، تیل و زیت
184	نقدیاتی محتاطی اور غلامی کا بحران
184	ایک عمومی شاہد
188	بیس مارکرو کے دینا بھوگے
190	مقامی پیدا کرنے والے عوامل
191	محتاطی کی اندیشات
192	محتاطی سے نجات پانے کے چند طریقے

گیارہواں باب

صاحب غصہ تھوک دیجئے

199	حسن لطیف پیدائش
200	غصہ کی چند عمومی وجوہ
202	غصے سے نجات کی راہیں

بارہواں باب

205	نجات یافتہ لوگ
-----	----------------

114	نئی جہان میں نئے حوصلے
115	اصول پرستی اور بے ساختگی
116	تدبیر اور اصول پرستی
118	جہنم کی مختلف قسمیں
120	تکلیف پرستی کا دعویٰ
122	لامعلوم کے خوف پر مبنی کردار
125	لامعلوم سے خوف زدہ ہونے کے اسباب
	لامعلوم اور بے اسرار سے عمدہ برآ ہونے کے
126	چند طریقے
	لامعلوم کے خوف کے بارے میں چند
130	مزید خیالات

ساتواں باب

رسم و رواج کے غلام نہ رہیے

132	واقعی اور ظاہری زندگی
136	الزام تراشی اور بیرونی ماحول
138	حق و باطل کا معاملہ
140	بے یقینی کا لوگ
142	آداب و اقدار
144	اصول و ضوابط کی اشد عداوت و بیرونی
145	پانچ پند و معاشرتی باڈ کا مقابلہ کیجئے
147	عمومی رسم و رواج کی چند مثالیں
149	رسم پرستی کے چند فوائد
150	رسم و رواج کے بوجھ سے نجات کے چند طریقے

آٹھواں باب

انصاف کا پسند

157	انصاف، رخصت کی عینک
159	حسد، انصاف کی خواہش کا نتیجہ
	انصاف کے قسم، سیدہ کرداروں کی
161	ایکے جھگڑ
162	انصاف پرستی کے چند فوائد
	انصاف کے پسند سے رہائی کے
164	چند طریقے

حرف آغاز

رندوں کی محفل میں واعظ شراب خانہ خراب کی خدمت میں دھواں دھار تقریر کر رہا تھا۔ میز پر دو جام رکھے تھے۔ ایک میں ساوہ پانی اور دوسرے میں شراب تھی۔ واعظ نے اچانک ایک کپڑا نکالا اور پانی سے بھرے ہوئے جام میں پھینک دیا۔ کپڑا جان بچانے کے لئے ہاتھ پاؤں مارنے لگا۔ چند ہی لمحوں بعد وہ زندہ سلامت باہر نکل آیا۔ واعظ نے اسے پھر پکڑا اور شراب سے لبریز جام میں ڈال دیا۔ یہ امتحان سخت تھا۔ بے چارہ کپڑا سنبھل نہ سکا اور دیکھتے ہی دیکھتے آتش سیال میں تحلیل ہو گیا۔

واعظ نے ہوش انداز میں کڑکا:

”اللہ! لہذا آپ نے..... کیا کسی نے کوئی سبق سیکھا؟“

”جی ہاں“ ایک دلد عالم صوفی میں بولا:

”اس کا مطلب یہی ہے تاکہ شراب نوشی سے جسم میں کیڑے پیدا نہیں ہوتے۔“

اس شخص نے ایک اور درس پوچھا ہے... ہم وہی کچھ دیکھتے سنتے ہیں جو دیکھنا اور سنانا چاہتے ہیں۔ ہمارا یہ رویہ ہماری اقدار، ہمارے عقائد، تعقلیت اور ذاتی تجربات پر مبنی ہوتا ہے۔ ناگاہیوں، غامضیوں اور کمزوریوں کا ذکر آسان نہیں۔ یہ فرد کی کوئی رائے نہیں۔ کوئی شخص بھی انہیں چھیڑنا پسند نہیں کرتا۔ ممکن ہے آپ کو اپنی دھنسی رنگوں کا احساس ہو اور آپ اپنا رویہ تبدیل کرنے کے خواہش مند بھی ہوں۔ لیکن صاحب خواہش اور کوشش میں بڑا فرق ہے۔ جگر خون کئے بغیر تریلیاں رونما نہیں ہوتیں۔ اپنے آپ کو بدلنے کی مہم سر کرنے کی کوشش میں ہر قدم پر رکاوٹیں پیش آتی ہیں۔ کانٹوں سے بھرے ہوئے اس راستے میں چھوٹک چھوٹک کر قدم رکھنا پڑتا ہے۔ پھر بھی حوصلہ مند منزل مقصود پا ہی لیتے ہیں۔

یہ کتاب اس مشکل سفر میں آپ کی رہنمائی کر سکتی ہے۔ ممکن ہے اس کے

مرچو

اے مالکِ کل میرے والدین پر

مطلوبے سے آپ زندگی کے نئے افقوں سے روشناس ہوں۔ نئی خوشیوں اور مسرتوں کے دروازے آپ کے لئے کھل جائیں اور آپ اپنے تئیں نیا انسان محسوس کرنے لگیں۔ اس کتاب میں پیچیدہ، نازک اور اہم مسائل کو آسان اور پرکشش پیرائے میں بیان کرنے کی کوشش کی گئی ہے۔ دقیق بحثوں سے گریز کیا گیا ہے۔ کٹھن باتوں کو دلچسپ بنایا گیا ہے اور زندگی کو خوش گوار بنانے کے لئے دور از کار فلسفوں کا سہارا نہیں لیا گیا۔

بنیادی طور پر اس کتاب کا تعلق ذہنی اور نفسیاتی صحت سے ہے۔ صحت مندی فطری کیفیت ہے۔ یہ ہر شخص کے لئے قابل حصول بھی ہے۔ ہمارے خیال میں صحت مند اور بھرپور زندگی تک رسائی صحت، خود اعتمادی، صحیح فکر اور حس لطیف کے دانشمندانہ استنتاج کے ذریعے ہوتی ہے۔ اس کتاب میں آپ کو راتوں رات خوش باشی کے سہل نسخے اور تعویذ نہیں ملیں گے۔ خوشی جس قدر قابل قدر ہے، ہمارے معاشرے میں اس کا حصول اتنا ہی کٹھن بھی ہو چکا ہے۔

خیر یہ راہ کٹھن ہے تو کیا ہوا۔ فرحت و مسرت ایسی چیزیں نہیں کہ مشکل جان کر ان سے کنارہ کشی کر لی جائے۔ اس کتاب میں ہم نے بھرپور اور خوش باش زندگی کا خاکہ پیش کیا ہے۔ اسے مد نظر رکھتے ہوئے آپ آگے بڑھنے کی راہ تلاش کر سکتے ہیں۔ لیکن یہ مہم آپ کو خود ہی سرانجام دینی ہوگی۔ ذمہ داری اور خود اعتمادی اس سفر کی بنیادی شرطیں ہیں۔ ہم نے ہر ممکن کوشش کی ہے کہ کتاب کو زیادہ سے زیادہ دلچسپ اور عام فہم بنایا جائے۔ خوش طبع اور زندہ دل قارئین تو پڑھتے ہی پکار اٹھیں گے:

دیکھنا تقریر کی لذت کہ جو اس نے کہا

میں نے یہ جانا کہ گویا یہ بھی میرے دل میں ہے

یہ بات تعجب انگیز نہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ بھرپور زندگی بسر کرنے کے اصول فلسفیانہ نکتہ طرازیوں سے حاصل نہیں ہوتے۔ ان کا شعور فطری طور پر ہمارے اندر موجود ہوتا ہے۔ ذریعہ نظر کتاب کا مقصد فطرت کے اس علف کو نمایاں کرنا ہے۔

ہر باب اس انداز میں لکھا گیا ہے گویا آپ کسی ماہر معالج کے رو بہ رو بیٹھے مشورہ کر

رہے ہوں۔ ہر باب میں کسی ایک دھکتی رگ کا تجزیہ کیا گیا ہے۔ ان کے انتخاب میں سالمی و شفاغی عوامل پیش نظر رکھے ہیں، ان کے اسباب و علالت کا تجزیہ کرنے کے بعد نجات کے حل تجویز کئے گئے ہیں۔ خصوصی طور پر یہ بات پیش نظر رکھی گئی ہے کہ آپ دھکتی رگ کا شکار کیونکر ہوئے ہیں۔ یہ آپ کی زندگی پر کس قدر اثر انداز ہوتی ہے، کامیاب زندگی کی راہ میں یہ رکاوٹ کیسے بنتی ہے۔ اس سلسلے میں روزمرہ کی زندگی سے مثالیں بھی درج کی گئی ہیں۔

ہمارا نصب العین شخصیت کی نئی تشکیل ہے..... خوش باش، زندہ دل، خوش طبع اور کامیاب انسان..... یہ مقصد حاصل کرنے کے لئے ضروری ہے کہ آپ اپنی دھکتی رگوں سے نجات حاصل کریں۔ بلاشبہ مختصر کمزوریوں اور خامیوں کی جڑیں دور تک پھیلی ہوتی ہیں۔ رفتہ رفتہ آپ ان کے علوی ہو جاتے ہیں۔ اپنے آپ کو بدلنے کی طاقت سے بچنے کے لئے آپ نے ان کے جواز بھی تلاش کر رکھے ہوں گے۔ اکثر اوقات آپ اپنی خامیوں کے لئے دوسرے لوگوں کو مورد الزام ٹھہراتے ہوں گے..... لیکن یاد رکھیے کہ یہ وہی زندگی کا دشمن ہے۔ زندگی تحت خداوندی ہے۔ اس کے احکام کا تقاضا ہے کہ سب سے پہلے آپ اپنی ذمہ داری قبول کریں۔

ہم نے سب سے زیادہ زور دو باتوں پر دیا ہے۔ ان میں سے پہلی بات یہ ہے کہ آپ وہی محکمہ ہیں جو کچھ آپ نے اپنے تئیں بنانا چاہا ہے۔ آپ اپنے انتخابوں کا مجموعہ ہیں۔ لہذا اپنی ہر بات کے لئے ذمہ دار بھی ہیں۔ اس ذمہ داری سے گریز ترقی اور نشو و نما کے لئے زہر قاتل ہے۔

دوسری اہم بات یہ ہے کہ آپ اپنے موجودہ حالت کو پوری طرح گرفت میں لیں۔ دھکتی رگوں سے نجات پانے اور پر مسرت زندگی کے لئے یہ امر قطعی طور پر ناگزیر ہے۔ ماضی تو گزر چکا۔ اس کی اچھی یا بری یادوں کے سوا کچھ بھی باقی نہیں رہا۔ مستقبل تو اسے کس نے دیکھا ہے۔ جینے کا لمحہ تو حال کا لمحہ ہے۔ یہی زندگی کا سب سے قیمتی لمحہ ہے۔ اس کی اہمیت پہچانتے۔ اسے ضائع مت کیجئے۔ اسے نظر انداز کرنے کا مطلب پوری زندگی کو ضائع کرنا ہے اور یہ کفران نعمت ہے..... یہ امر پیش نظر

رکھئے کہ ہم ماضی اور مستقبل کو یکسر مسترد نہیں کر رہے ہیں۔ البتہ ماضی پرستی بلکہ بہتر طور پر یوں کہئے کہ مردہ پرستی اور مستقبل کے سلسلے خوابوں میں کھوئے رہنے کے رویے کو پسند کرتے ہیں۔ ماضی کے تجربوں سے سبق ضرور حاصل کیجئے۔ یہ حال کو بہتر بنانے میں مدد دیں گے۔ اسی طرح اگر آپ حال کو سنوار لیں تو مستقبل خود بخود درخشاں ہو جائے گا۔ صحت مند زندگی میں ماضی اور مستقبل کی اہمیت اسی قدر ہے۔ اس سے آگے بڑھنا زندگی کے تقاضوں سے فرار حاصل کرنا ہے۔

اس کتاب میں جا بجا انتخاب کرنے اور حل میں جینے پر اصرار کیا گیا ہے۔ اس کے مختص مطالعہ سے کم از کم دو سوال آپ کے ذہن میں پیدا ہوں گے:

- (۱) "میں اس لئے افسردگی اور مایوسی کا شکار کیوں ہوں؟"
- (۲) "میں اپنے موجودہ لمحات کو کس طرح بہترین انداز میں استعمال کر سکتا ہوں؟"

یہ سوالات گویا حصول مسرت کے سفر کا نقطہ آغاز ہیں۔ کتاب کے آخر میں ایسے فرد کا لفظی خاکہ پیش کیا گیا ہے جس نے تمام دہشتی رگوں سے نجات حاصل کر لی ہے۔ اب وہ خود احمق اور محضی ذمہ داری کے ساتھ دنیا میں اپنا مقام حاصل کرنے کی بھرپور کوشش کر رہا ہے۔ ذیل میں ہم چھ سوالات درج کر رہے ہیں۔ یہ راحۃ و مسرت کا انتخاب کرنے میں آپ کی صلاحیت کا تعین کریں گے۔ یہ سوالات پڑھئے اور غیر جانبداری سے اس بات کا فیصلہ کیجئے کہ آپ میں یہ صلاحیت کس قدر ہے اور یہ کہ آپ موجودہ لمحات کس طرح گزار رہے ہیں۔ اثبات میں جواب کا مطلب یہ ہے کہ آپ فیصلہ و انتخاب کرنے کی صلاحیت سے بہرہ ور ہیں۔

- (۱) کیا آپ اپنے ذہن پر قابو رکھتے ہیں؟ (باب ۱)
- (۲) کیا آپ اپنے احساسات پر اختیار رکھتے ہیں؟ (باب ۱)
- (۳) کیا آپ خارجی محرکات کی بجائے داخلی کیفیات سے متاثر ہوتے ہیں؟ (باب ۷)

- (۴) کیا آپ دوسروں کی پسند پائیند سے بے نیاز ہیں؟ (باب ۳)
- (۵) کیا آپ اپنے اصول خود وضع کرتے ہیں؟ (باب ۷)

- (۶) کیا آپ حق و انصاف کی خواہش سے بے نیاز ہیں؟ (باب ۸)
- (۷) کیا آپ اپنے افعال کی ذمہ داری قبول کرتے ہوئے شکوہ و شکایت سے گریز کرتے ہیں؟ (باب ۲)

- (۸) کیا آپ ہیرو پرستی سے مبرا ہیں؟ (باب ۸)
- (۹) کیا آپ نکتہ چینی پر کام کرنے کو ترجیح دیتے ہیں؟ (باب ۹)
- (۱۰) کیا آپ نئی نئی باتوں کے دلدارہ ہیں؟ (باب ۶)
- (۱۱) کیا آپ حتی لفظوں میں اپنی تعریف کرنے سے گریز کر سکتے ہیں؟ (باب ۶)
- (۱۲) کیا آپ اپنے آپ سے محبت کرنے کے اہل ہیں؟ (باب ۲)
- (۱۳) کیا آپ اپنی حدود سے باہر نکل سکتے ہیں؟ (باب ۱۰)
- (۱۴) کیا آپ نے دوسروں پر انحصار کرنے کی عادت سے نجات حاصل کر لی ہے؟ (باب ۱۰)

- (۱۵) کیا آپ اپنے آپ پر نکتہ چینی کرنے کی عادت سے چھٹکارا پا چکے ہیں؟ (باب ۷)

- (۱۶) کیا آپ احساس گناہ سے نجات حاصل کر چکے ہیں؟ (باب ۵)
- (۱۷) کیا آپ مستقبل کے اندیشوں میں گرفتار نہیں؟ (باب ۵)

- (۱۸) کیا آپ محبت کا لین دین کر سکتے ہیں؟ (باب ۲)
- (۱۹) کیا آپ غصہ پر قابو پا چکے ہیں؟ (باب ۱۱)
- (۲۰) کیا آپ اب ٹال مٹول سے کام نہیں لیتے؟ (باب ۹)
- (۲۱) کیا آپ ٹاکائی سے خوف زدہ نہیں؟ (باب ۳)
- (۲۲) کیا آپ بے ساختگی سے لطف اندوز ہو سکتے ہیں؟ (باب ۶)
- (۲۳) کیا آپ ہنسی مزاح سے کام لیتے ہیں اور اس سے لطف اندوز ہو سکتے ہیں؟ (باب ۱۱)

- (۲۴) کیا دوسرے آپ سے ویسا ہی سلوک کرتے ہیں جیسا کہ آپ ان سے توقع رکھتے ہیں؟ (باب ۱۰)

(۲۵) کیا آپ ذاتی خامیاں دور کرنے کی بجائے آگے بڑھنے کی امکانی قوت سے تحریک حاصل کرتے ہیں؟ (باب ۱)

نام نہاد رسوم و رواج کے چنگل سے رہائی حاصل کر کے آپ زندگی کے کسی بھی موڑ پر مندرجہ بالا تمام سوالات کا جواب ”ہاں“ میں دے سکتے ہیں۔ اصل مسئلہ یہ ہے کہ آیا آپ کو آزادی عزیز ہے یا آپ ساری زندگی رواجی بندھنوں کی پاسداری میں بسر کرنا چاہتے ہیں؟

ہمیں امید ہے کہ یہ کتاب آپ کے کئی تاریک گوشوں کو منور کرے گی۔ یوں آپ زندگی کی روشنیوں سے پوری طرح لطف اندوز ہونا سیکھیں گے۔ زندگی عطیہ خداوندی ہے۔ اسے بھرپور انداز میں بسر کرنا عبادت سے کم نہیں۔

عظمت یہ ہے کہ سارا جہاں سوگوار ہو تب بھی آپ کے ہونٹوں پر مسکراہٹ رقصیں رہے

اپنی باگیں تھامے

ہم کبھی موت سے غافل نہیں ہو سکتے۔ وہ ہر دم ہمارے ساتھ رہتی ہے۔ ”موت سے بھاگنے والا موت کی طرف ہی بھاگتا ہے۔“ یہ ہمدردی ہے۔ اس سے نجات محل ہے۔ البتہ یہ ہم پر منحصر ہے کہ بیش اس سے خائف رہیں یا اسے اپنی بہتری اور فائدے کے لئے استعمال کریں۔

موت ہمیں زندگی کے بنیادی مسائل کے رویہ لا کھڑا کرتی ہے۔ کیا مجھے من مانی کرنی چاہئے؟ ”یا دوسروں کے بتائے ہوئے راستے پر چلتا چاہئے؟“ کیا زندگی میں کوئی شے اہم بھی ہے؟ ایسے بے شمار سوالات موت کے تصور کے ساتھ ہی ذہن میں پیدا ہوتے ہیں۔ ممکن ہے آپ کا جواب یہ ہو کہ جیو، موج اڑاؤ، محبت کرو کہ یہی زندگی ہے۔

موت دو طریقوں سے ہم پر اثر انداز ہوتی ہے۔ وہ ہمیں خوف زدہ کر سکتی ہے۔ زندگی سے بے زار کر سکتی ہے۔ ترک دنیا کا درس دے سکتی ہے۔ یا پھر وہ ہمیں زندگی کے ہر لمحے کو قیمتی تصور کرنے اور بھرپور انداز میں زندہ رہنے کا حوصلہ بھی فراہم کر سکتی ہے۔

تھائی نے ”ایون ایٹل کی موت“ کے عنوان سے ایک بہت ہی خوبصورت کہانی

لکھی ہے۔ اس کہانی کا مرکزی کردار ایون ایلچ ہے۔ وہ پوری زندگی اپنے آپ کو دوسروں کی پسند کے مطابق ڈھالتا رہا۔ اس سلسلے میں اس نے اپنے جذبات و احساسات بری طرح کچل دیئے۔ اپنی حقیقی شخصیت پر نقاب ڈالے رکھی۔ اس کی زندگی کے آخری ایام ایک شفاخانے میں بسر ہوئے۔ وہاں تما بینہ کر وہ اپنے ماضی کا جائزہ لیتا ہے اور اب اسے حقیقت اور فریب میں فرق محسوس ہوتا ہے:

”ہو سکتا ہے میری ساری زندگی ہی فضول بسر ہوئی ہو“ ایون ایلچ نے سوچا۔ اسے خیال آیا کہ شاید اس نے ساری زندگی خود سے جنگ کی ہے۔ اس کے احساسات، اس کے جذبات جنہیں اس نے بے دردی سے کچل رکھا تھا، اب اپنی اہمیت آشکارہ کرنے لگے تھے۔ باقی سب کچھ اسے قریب نظر آنے لگا۔ اسے معلوم ہوا کہ اس کے پیش دروازہ فرائض، اس کا سارا نظام حیات، خاندان، سماجی و ریاستی مفادات سب کے سب فضول تھے۔ اس نے ان تمام چیزوں کا دفاع کرنے کی کوشش کی، مگر فوراً ہی اپنی حماقت کا احساس ہو گیا۔ یہ سب باتیں تو واقعی فضول تھیں۔“

بے بس ایون ایلچ کے حسرت ناک انجام میں ہمارے لئے کئی سبق پوشیدہ ہیں۔ اپنے احساسات و جذبات کی قدر کیجئے۔ اپنی حقیقی ذات کی نشوونما کیجئے۔ زندگی فانی ہے۔ چند روزہ ہے تو پھر ہمیں اسے بھرپور انداز میں بسر کرنا ہو گا۔ اس کے ایک ایک لمحے کی قدر کرنی ہوگی۔ تاکہ ہم اس احساس کے ساتھ موت کا سامنا کر سکیں کہ ہم نے زندگی ضائع نہیں کی۔ ہم نے اپنی قوتوں اور صلاحیتوں کو زیادہ سے زیادہ استعمال کیا ہے اور یہ کہ ہماری زندگی مایوسی، ناامدادی اور ناکامی سے عبارت نہیں تھی۔

اگر آپ اس حوصلے اور جرات سے کام نہیں لے سکتے تو یقین مانئیے کہ آپ کی ساری زندگی دوسروں کی کلمہ لیس میں بسر ہوگی۔ یہ بد قسمتی کی اتنا ہے۔ یہ حقیقی انسانی الیہ ہے۔ زندگی کا سفر جس قدر مختصر ہے، اسے اتنا ہی خوشگوار بنانا ہمارا پسلا فرض ہے۔ اس فرض سے کوتاہی نہ کیجئے۔ یہ زندگی آپ کی ہے۔ آپ اس کے مالک ہیں۔ اسے اپنی خواہشوں اور آرزوؤں کے مطابق بسر کیجئے۔

خوشی اور ذہانت:

اپنے آپ پر اختیار حاصل کرنے کی خاطر بہت سی خرافات کو مسترد کرنا ضروری ہے۔ ان خرافات میں سے ایک یہ ہے کہ ذہانت پیچیدہ مسائل حل کرنے، تجزیہ فلسفیانہ مسائل سمجھنے اور لکھنے پڑھنے کے معاملے میں امتیازی مقام حاصل کرنے کے لئے ہوتی ہے۔ ذہانت کا یہ تصور عمومی تعلیم اور کتابی علم کو معیار قرار دیتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ ایک قسم کا علمی تکبر بھی پیدا کرتا ہے۔ اس سے کئی الجھنیں پیدا ہوتی ہیں۔ عام طور پر یہ سمجھا جاتا ہے کہ جس شخص نے زیادہ سندیں حاصل کی ہیں، وہ زیادہ ذہین و فطین بھی ہے اگر آپ کو جانے پہچانے پڑھے لکھے لوگوں کو قریب سے دیکھنے کا موقع ملے تو ذہانت کے اس تصور کی بے معنویت فوراً ہی واضح ہو جائے گی۔ علمی سندوں اور کتابی علم سے ذہانت کا کوئی ناگزیر تعلق نہیں۔ ذہانت کا حقیقی معیار ایسی باتوں اور خوش باش زندگی ہے، جس کا ہر دن اور ہر لمحہ بھرپور انداز میں بسر ہو رہا ہو۔

اگر آپ خوش اور مطمئن ہیں۔ آپ کی زندگی کا ہر روز اور ہر لمحہ بھرپور انداز میں گزرتا ہے تو پھر آپ ذہین ہیں۔ اگر آپ نکتہ سنج بھی ہیں تو سونے پر سنا کہ سمجھتے۔ لیکن سونے پر سنا کہ کا ہونا پیشہ ضروری نہیں۔ اگر آپ کوئی مسئلہ حل کرنے میں ناکام رہتے ہیں، کوئی الجھن آپ سے حل نہیں ہوتی، پھر بھی آپ حوصلہ نہیں ہارتے، خوش رہتے ہیں تو پھر آپ کی ذہانت پر شبہ محال ہے۔ ذہانت اس سے زیادہ کچھ نہیں کہ زندگی کا دامن خوشیوں اور مسرتوں سے بھر دے۔ ذہین افراد ہر حال میں خوش رہنے کا گر جانتے ہیں۔ انہیں اپنی ذات پر احمق اور اختیار ہوتا ہے۔ وہ مایوسی کو گناہ خیال کرتے ہیں۔ اس لئے ناسازگار حالات میں بھی ایسی خوشی کا سامنا پیدا کر لیتے ہیں۔ وہ اپنے مسائل سے نمٹنا جانتے ہیں۔... دیکھئے ہم نے مسائل حل کرنے کا ذکر نہیں کیا۔ مسائل حل کرنا اور بات ہے اور ان سے نمٹنا اور بات۔ تو یوں سمجھئے کہ ذہین افراد مسائل حل کرنے پر اپنی تمام صلاحیتیں صرف نہیں کر دیتے۔ وہ خوشی اور مسرت کو مسائل حل کرنے پر ترجیح دیتے ہیں۔ انہیں زندہ رہنے کا ڈھنگ آتا ہے۔

مسائل کی بھر مار ہو، حالات ناسازگار ہوں تو آپ کیا محسوس کرتے ہیں؟.... یہ

سوال بہت اہم ہے۔ اسے اپنی ذہانت کا معیار سمجھئے۔ مسائل حیات سے کوئی بشر محفوظ نہیں۔ ہر انسان کسی نہ کسی بحران، کسی نہ کسی مسئلہ اور کسی نہ کسی الجھن کا شکار رہتا ہے۔ بقول مرزا غالب:

قید حیات و بند غم اصل میں دونوں ایک ہیں
موت سے پہلے آدمی غم سے نجات پائے کیوں

اتفاقات، حادثات، اختلافات، تصادم، مفلسی، بڑھاپا، بیماری، موت، قدرتی آفات، غم، جہاں، غم دوراں..... یہ سب زندگی کے کھیل کا حصہ ہیں۔ ہر شخص کو کسی نہ کسی صورت میں ان کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ پھر بھی ایسے لوگ موجود ہیں جو مسائل کے جھوم سے نہیں گھبراتے۔ مردانہ وار ان کا مقابلہ کرتے ہیں۔ حالات کیسے ہی ہوں، مسکراہٹ ان کے ہونٹوں سے جدا نہیں ہوتی۔ دوسری طرف ایسے لوگ بھی ہیں..... اور غالباً ان کی اکثریت ہے..... کہ ذرا سا مسئلہ پیدا ہوا اور ان کے اوسان خطا ہوئے۔

جب دیکھتے منہ لٹکائے نظر اٹھیں گے۔ لگتا ہے سارے جہان کے دکھ درد ان کے حصے میں آگئے ہیں۔ کیا آپ انہیں ذہین قرار دیں گے؟ صاحب۔ ذہین تو کیا وہ بنیادی انسانی صفات سے بھی محروم ہیں۔ ذہین تو وہ ہیں جو اصرار میں مسکراتا جلتے ہیں۔ ہوا زندگی کی اہمیت سمجھتے ہیں اور اسے ضائع کرنے پر تے ہوئے نہیں ہیں۔

اپنے آپ پر اختیار حاصل کرنے کے لئے شخصیت کو تبدیل کرنا پڑتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ نیا انداز فکر اپنانا بھی ضروری ہے۔ اسے آسان کام نہ سمجھئے۔ نہ صرف آپ کے باطن میں بلکہ معاشرے میں بھی ایسی کئی قوتیں کار فرما ہیں جو فکر و نظر میں ہر تبدیلی کی مزاحمت کریں گی۔ یہ قوتیں انفرادی ذمہ داری کی دشمن ہوتی ہیں۔ سب سے پہلے آپ کو یہ سیکھنا ہوگا کہ اپنے احساسات و جذبات کے آپ خود مالک ہیں۔ لہذا آپ ان پر پوری طرح غالب ہیں۔ آپ اپنے جذبات کو ہر قسم کی قید سے آزاد رکھ سکتے ہیں۔

یہ ایک انقلاب آفرین تصور ہے۔ غالباً آپ اس کی اہمیت سے بے خبر رہے ہیں۔ آپ کے نزدیک جذبات کا تعین حالات سے ہوتا ہے۔ فرد اپنے جذبات کا آقا

نہیں، بلکہ غلام ہے۔ حالات ناخوش گوار اور تلخ ہوں تو انسان افسردہ ہو جاتا ہے اور خوشی کے موقعوں پر وہ ہنستا کھیلتا دکھائی دیتا ہے۔

جذبول پر حکمرانی کیجئے:

مندرجہ بالا تصور غلط اور گمراہ کن ہے۔ وہ انسانی عظمت اور وقار کے منافی بھی ہے۔ ہم جذبات کے غلام نہیں۔ نہ ہی وہ باہر سے ہم پر حملہ آور ہوتے ہیں۔ اصل میں وہ حالات کے خلاف ہمارا رد عمل ہیں۔ اگر آپ جذبات پر قابو رکھتے ہوں تو یہ رد عمل آپ کی خواہش کے مطابق ہو سکتا ہے۔ پس یہ حقیقت تسلیم کرنے کی دیر ہے کہ آپ جذبات اور احساسات کے غلام نہیں، پھر آپ ذہانت کی راہ پر چل نکلیں گے۔ ذہانت کی راہ یعنی زیادہ سے زیادہ خوشیوں کے حصول کا راستہ۔ یہ نئی نویلی راہ ثابت ہوگی۔ خود اختیاری کا خوش گوار احساس پیدا ہوگا۔ یہی احساس انفرادی آزادی کی روح ہے۔

منطق کے ذریعے بھی اس آزادی کو ثابت کیا جاسکتا ہے۔ منطق میں دو اصولوں سے تیسرا اصول اخذ کیا جاتا ہے۔ ان اصولوں کو مقدمات کا نام دیا جاتا ہے۔ آئیے ہم منطق کی روشنی میں اس مسئلہ کا حل کریں۔

پہلا مقدمہ : خالد ایک انسان ہے۔

دوسرا مقدمہ : ہر انسان کی دو آنکھیں ہوتی ہیں۔

نتیجہ : خالد کی دو آنکھیں ہیں۔

اسی طرح آپ یہ بھی کہہ سکتے ہیں کہ:

پہلا مقدمہ : میں اپنے خیالات پر حاوی ہوں۔

دوسرا مقدمہ : میرے احساسات میرے خیالات سے پیدا ہوتے ہیں۔

نتیجہ : میں اپنے احساسات پر حاوی ہوں۔

اس منطقی عمل کا پہلا مقدمہ بالکل واضح ہے۔ آپ اپنے خیالات پر قادر ہیں۔ جو چاہیں سوچ سکتے ہیں۔ کوئی بے ہنگم خیال ذہن میں آجائے تو اسے جھٹک بھی سکتے ہیں۔ اس طرح آپ اپنی ذہنی دنیا کے مختار کل ہیں۔ جو جی میں آئے سوچتے ہیں۔

گے۔ آزادی اور خود مختاری کی جانب فرد کا یہ پہلا قدم ہے۔
مثلاً کے طور پر اس موقع پر فخرہ نامی ایک خاتون کا ذکر ہے جلد ہوگا۔ وہ ایک
تجارتی ادارے میں ملازم ہے۔ فخرہ ہر وقت اس بات پر کڑھتی رہتی ہے کہ ادارے کا
سربراہ اس کے کام سے مطمئن نہیں اور اسے نابل تصور کرتا ہے۔ سربراہ کی اس رائے
کے پیش نظر وہ بہت رنجیدہ رہتی ہے۔ اب فرض کیجئے اگر فخرہ کو اپنے افسر کی اس
رائے کا علم نہ ہوتا تو کیا پھر بھی وہ پریشان رہتی؟ ظاہر ہے کہ اس کا جواب نفی میں
ہے۔ جس بات کا اسے پتہ ہی نہیں، اس کے بارے میں وہ پریشان کیسے رہ سکتی ہے۔
اس کا مطلب یہ ہے کہ افسر کی رائے بذات خود فخرہ کے لئے پریشانی کا باعث نہیں۔
بلکہ اس رائے کے بارے میں فخرہ کی سوچ اس کے چلنے کھڑے کی وجہ ہے۔ علاوہ
انہی وہ اس لئے بھی پریشان ہوتی ہے کہ اپنے بارے میں دوسروں کی رائے کو بہت
زیادہ اہم خیال کرتی ہے۔

یہ ایک فرد کی مثال نہیں۔ ہم میں سے اکثر لوگ اسی انداز فکر کے عادی ہیں۔
کسی دوست کی موت ہمیں رنجیدہ نہیں کرتی بلکہ موت کی اطلاع تشویشناک ہوتی ہے۔
گویا خود موت نہیں بلکہ اس واقعہ کے بارے میں جو کچھ آپ خود سے کہتے ہیں، وہ دکھ
درد اور پریشانی کا باعث ہے۔ اچھا اس کا یہ مطلب ہمیں کہ ہم دوستوں اور
عزیزوں کی موت کو مسرت انگیز واقعہ تصور کرنے لگیں۔ نہیں۔ ہرگز نہیں۔ البتہ
ایسے مواقع پر ہمیں خود سے پوچھنا چاہئے کہ آیا محض پریشانی یا رنجیدگی اس ناخوش گوار
واقعہ سے عمدہ برا ہونے میں مدد دے سکتی ہے؟

معاشرے کا درس یہ ہے کہ ہم اپنے جذبات کے لئے خود ذمہ دار نہیں ہیں۔ اس
بارے میں کئی حکایتیں اور روایتیں بھی مشہور ہیں۔ ان باتوں کو ہم اپنی ذمہ داری سے
نجات پانے کے لئے اکثر اوقات استعمال کرتے ہیں۔ مندرجہ ذیل قسم کے بیٹے ہم روز
ہی دہراتے ہیں:

- ✽ آپ نے میرے جذبات مجروح کئے ہیں۔
- ✽ آپ مجھے شرمسار کرتے ہیں۔

دوسرے لوگوں کو آپ کی اس دنیا میں دخل نہیں۔ آپ کا افسر ہو یا شریک حیات یہاں
سب کے سب بے بس ہیں۔

دوسرا مقدمہ بھی شگ و شبہ سے بلا تر ہے۔ جدید تحقیقات اور فہم عامہ دونوں
اس امر کی تائید کرتی ہیں۔ احساس یا جذبہ اس وقت پیدا ہوتا ہے جب کہ پہلے کوئی
خیال پیدا ہو۔ دماغ کام کرنا چھوڑ دے تو محسوس کرنے کی صلاحیت بھی خود بخود ختم ہو
جائے۔ احساس تو اصل میں کسی خیال کا جسمانی رد عمل ہوتا ہے۔ شرم و حیا کا احساس
ہو یا خوشی و غم کا جذبہ، ضروری ہے کہ پہلے ذہن کی طرف سے کوئی اشارہ موصول ہو۔
اس لئے جو منی سوچ کے مرکز میں کوئی خرابی پیدا ہوتی ہے، احساس کا عمل خود بخود گڑ
بد کا شکار ہو جاتا ہے۔ دماغ کی رگوں اور ریشوں کو کٹ دیا جائے تو آپ آسانی سے اپنا
ہاتھ دکھائی ہوئی آگ میں ڈال سکتے ہیں۔ درد اور تکلیف کا ذرا سا احساس بھی نہیں
ہوگا۔ آپ جانتے ہیں کہ سوچ کے مرکز کو نظر انداز کر کے احساس یا جذبہ پیدا نہیں کیا
جاسکتا۔ اس لئے دوسرا مقدمہ قطعی طور پر درست ہے۔ ہر احساس سے قبل خیال جنم
لیتا ہے۔ دماغ کے بغیر کوئی احساس پیدا نہیں ہو سکتا۔

اس اعتبار سے دیکھا جائے تو دونوں مقدمات سے انحراف ہونے والا نتیجہ بھی قطعی
طور پر درست ہے۔ اگر آپ خیالات کے مالک ہیں اور جذبات خیالات سے جنم لیتے
ہیں تو پھر آپ ان پر غالب ہیں۔ آپ جذبات پر خیالات کے حوالے سے حکمران ہیں۔
اس حقیقت کے برعکس عام تصور یہ ہے کہ دوسرے لوگ اور حالات آپ کے جذبات
کا تعین کرتے ہیں۔

اب ہم اس حقیقت تک پہنچ چکے ہیں کہ خارجی اشیاء اور لوگ ہمارے جذبات کا
تعین نہیں کرتے۔ بلکہ آپ خارجی اشیاء، حالات اور دوسرے لوگوں کے بارے میں
اپنے خیالات کے ذریعے خود کو رنجیدہ یا مسرور بناتے ہیں۔ خوش باش اور مرد آزاد بننے
کا مطلب یہ ہے کہ آپ نیا انداز فکر اختیار کریں۔ خیالات ہی ہماری شخصیت کو
سنوارتے اور بگاڑتے ہیں۔ اگر آپ نیا انداز فکر اختیار کر لیں، اپنے خیالات میں خوش
گوار اور مثبت تبدیلی پیدا کر لیں تو نئے احساسات و جذبات خود بخود پیدا ہونے لگیں

کرتا ہے۔ تاہم اب حقیقت ہم پر واضح ہو چکی ہے۔ ہم اپنے احساسات و جذبات کے غلام نہیں اور نہ ہی وہ خارج سے ہم پر حملہ آور ہوتے ہیں۔ یہ ہمارے خیالات سے پیدا ہوتے ہیں اور خیالات کے مالک ہم خود ہیں۔ لہذا احساسات اور جذبات بھی ہمارے غلام ہیں۔ ہم خود انہیں پیدا کرتے ہیں۔ اس لئے ہم ان کے لئے ذمہ دار بھی ہیں۔

پریشان ہونا چھوڑیے:

سوچ کے نئے انداز اختیار کرنا سہل نہیں۔ انسان کسی مخصوص طرز فکر کا عادی ہو جاتا ہے۔ دوسری عادتوں کی طرح یہ عادت بھی اس کی فطرت کا حصہ بن جاتی ہے۔ چنانچہ جب اسے نئی راہیں اختیار کرنی پڑیں تو کئی الجھنیں درپیش آتی ہیں۔ خوشی سہل ہے۔ لیکن ناخوش رہنے سے انکار کرنا دشوار ہے۔

خوشی فطرت کا عطیہ ہے۔ اس نظریے کو آزمانا ہو تو نئے نئے بچوں پر ایک نگاہ ڈالئے۔ وہ آپ کو اکثر اوقات ہستے کھیلتے نظر آئیں گے۔ حصول مسرت کی راہ میں سب سے بڑی رکاوٹ رسوم و رواج سے نجات حاصل کرنا ہے۔ معاشرہ بچپن ہی سے ان کا بوجھ ہمارے کندھوں پر بچکانا شروع کر دیتا ہے۔ یہی تک کہ ہماری شخصیت اس کے نیچے دب کر مرنے لگتی ہے۔

انفرادی آزادی اور خود مختاری کا آغاز شعور سے ہوتا ہے۔ جب بھی آپ کی زبان پر "وہ میرے جذبات مجروح کرتا ہے" قسم کا کوئی جملہ آئے، فوراً اپنی بائیں تھامئے۔ اپنے تئیں سمجھائیے کہ یہ جملہ بے معنی ہے اور نقصان دہ بھی۔ لہذا اس سے بچنا اشد ضروری ہے۔ نئی سوچ شروع کرنے کی خاطر پرانے فکر کا شعور لازمی ہے۔ نئی سوچ شروع کرنے کی خاطر پرانے فکر کا شعور لازمی ہے۔ آپ اپنے جذبات کے محرکات خارج میں تلاش کرنے کے عادی ہو چکے ہیں۔ زندگی کا بیشتر حصہ اسی انداز میں بسر ہوا ہے۔ اس لئے اللہ دین کے چراغ سے کام نہیں چلے گا۔ بلکہ مسلسل محنت اور مشقت کے ذریعے نئے انداز فکر پر عبور حاصل کرنا ہوگا۔ یوں اپنے جذبات کی ذمہ داری خود اپنی ذات پر عائد کرنی ہوگی۔ بلاشبہ یہ کام بہت دشوار ہے۔ مگر کیا ہوا؟ دشواری کا یہ مطلب تو نہیں کہ ہم ہاتھ پر ہاتھ دھرے بیٹھے رہیں۔

میں اپنے جذبات پر قابو نہ رکھ سکا۔
میں بہت غصے میں ہوں۔ بہتر ہے مجھ سے کوئی بات نہ کرو۔
اس نے مجھے پریشان کر دیا ہے۔
بلندیوں سے مجھے خوف آتا ہے۔
آپ میرا سکھ چھین چھین رہے ہیں۔

یہ جملے تو محض چند نمونے ہیں۔ ان کی تعداد اس قدر زیادہ ہے کہ انہیں درج کرنے کے لئے کئی کھاتے درکار ہوں گے۔ ان میں سے ہر جملے میں یہ پیام پوشیدہ ہے کہ آپ بذات خود اپنے جذبات و احساسات کے ذمہ دار نہیں ہیں۔ ہم دیکھ چکے ہیں کہ یہ نقطہ نظر قطعی طور غلط اور لغو ہے۔ آئیے اب ہم ان جملوں کو درست کریں تاکہ ان میں پوشیدہ غلطیاں دور ہو سکیں:

میرے جذبات ان باتوں کی بنا پر مجروح ہوئے جو میں نے خود کو تمہارے دور
عمل کے بارے میں بتائیں۔
میں نے اپنے آپ کو شرمندہ کیا۔
میں اپنے جذبات پر قابو نہ رکھ سکا تھا، تاہم میں نے پریشان ہونا پسند کیا۔
میں نے خود کو رنجیدہ کیا ہے۔
میں نے غصے میں آنے کا فیصلہ کیا ہے۔
بلندیوں پر میں خود کو خوف زدہ کر دیتا ہوں۔
میں اپنا سکھ چھین کھو رہا ہوں۔

میں نے سب لوگوں کے سامنے خود کو احمق بنایا، کیونکہ میں نے اپنی رائے پر تمہاری رائے کو ترجیح دی اور سمجھا کہ دوسرے لوگ بھی ایسا ہی کریں گے۔
ممکن ہے آپ کہیں کہ پہلی فہرست میں شامل جملے آپ محض علوتاً استعمال کرتے ہیں۔ ان کو پوری طرح قبول نہیں کرتے خیر ایسا ہے تو یہ دیکھئے کہ دوسری فہرست میں شامل جملوں کی آپ کو عادت کیوں نہیں؟ اصل نرم تو بہر حال معاشرہ ہے جو پہلی قسم کے جملوں کی ترفیب دیتا ہے اور دوسری قسم کے جملوں کو استعمال کرنے کی حوصلہ شکنی

آپ نے زندگی میں کئی مشکلات پر قابو پایا ہوگا۔ کئی امور میں مہارت حاصل کی ہوگی۔ سائیکل چلانے کی مثال ہی لیجئے۔ جب بچپن میں آپ نے سائیکل چلانا سیکھا ہوگا۔ یہ کام کس قدر مشکل معلوم ہوا ہوگا۔ پیڈل سیدھا رکھنا، پیڈل چلانا، بریکوں پر ہاتھ رکھنا اور توازن قائم رکھنا۔ یہ سب باتیں پیچیدہ الجھنیں نظر آتی ہوں گی۔ اگر آپ حوصلہ ہار گئے ہوتے تو پھر آج سائیکل کی سواری اس قدر آسان معلوم نہ ہوتی۔ یہ آج بھی آپ کے لئے پراسرار معہ بنی رہتی۔

ذہنی اور جذباتی زندگی کا معاملہ اس سے چنداں مختلف نہیں۔ پہلے پہل مسائل ناقابل حل نظر آتے ہیں۔ رفتہ رفتہ جذباتی رد عمل متعین ہو جاتے ہیں۔ عادت بن جاتے ہیں۔ پھر آپ خود بخود مختلف امور کا رد عمل سیکھ لیتے ہیں۔ غم، خوشی، افسردگی اور امید سوچ سے پیدا نہیں ہوتے۔ بلکہ جو کئی کوئی واقعہ پیش آتا ہے، یہ رد عمل بھی لاشعوری طور پر خود بخود ظاہر ہو جاتے ہیں۔ نیا انداز فکر سیکھنے کے لئے آپ کو یہ روش یکسر بدلنا ہوگی۔ لاشعوری رد عمل پر گرفت حاصل کرنی ہوگی۔ ہر بات کو از سر نو طے کرنا ہوگا۔

مثال کے طور پر آپ نے یہ بات سیکھی ہوگی ہے کہ دندان ساز کے پاس جانا گوار اور تکلیف دہ تجربہ ہے۔ آپ اسے ہمیشہ سے غیر خوش گوار بات خیال کرتے رہے ہیں۔ یہ اکثر سبلی رد عمل ہے۔ اسے کوشش کے ذریعے بدلا بھی جاسکتا ہے۔ مثلاً دانتوں کے معالنے کو جنسی تجربے جیسا دلولہ خیز تصور کیا جاسکتا ہے۔ درد کے بارے میں رویہ تبدیل کیا جاسکتا ہے۔ اس طرح دندان ساز کے پاس جانا ایک پسندیدہ اور خوش گوار معاملہ بن سکتا ہے۔

بین ممکن ہے کہ آپ شک و شبہ کا شکار ہو جائیں۔ آپ کہہ سکتے ہیں کہ اس تجربے کو خوش گوار تصور تو کیا جاسکتا ہے۔ لیکن جو کئی دندان ساز کا اوزار دانتوں کو چھوتا ہے، بے اختیار درد کی نفس اشدی ہے۔ خوش گواری کا تصور خود بخود غائب ہو جاتا ہے۔ چلئے ہم مانتے ہیں کہ آپ کا اندازہ غلط نہیں۔ مگر صاحب سوچنے والی بات یہ ہے کہ محض ایک بار آزمائے سے دوسروں کے رویے تبدیل نہیں ہو جاتے۔ سائیکل

چلانا سیکھنے کی طرح یہاں بھی ریاضت کرنی پڑتی ہے۔ تب ہی سوچ کے نئے انداز بنتے ہوئے ہیں۔

اپنی پائیس تھانے کا مطلب ایک بڑے چیلنج کو قبول کرنا ہے۔ یہ مسلسل جدوجہد کا تقاضا کرتا ہے۔ اس کا نصب العین یہ ہے کہ خوشی، خوشی ہر قیمت پر خوشی۔ ہر حال میں خوشی۔ ظاہر ہے کہ اس نصب العین کی تکمیل کے لئے کئی قربانیاں دینی پڑیں گی۔

اگر آپ رنج و الم کے خواہاں نہیں تو پھر اس تدبیر پر عمل کیجئے۔ جب کبھی آپ رنجیدہ ہوتے ہیں تو ظاہر ہے کہ آپ کے ساتھ کوئی ناگوار حادثہ پیش آتا ہے۔ ممکن ہے آپ کو طویل عرصے تک تھرا رہنے پر مجبور کیا گیا ہو۔ یا پسندیدہ افراد کے ساتھ رہنا پڑا ہو۔ آپ کو خوراک سے محروم کر دیا گیا ہو یا پسندیدہ کھانے فراہم نہ کئے جاتے ہوں۔ یہ بھی ممکن ہے کہ آپ کو ناجائز طور پر تشدد کا نشانہ بنایا گیا ہو۔ اب ذرا تصور کیجئے کہ الیہ احسانات کے بیدار ہونے سے قبل آپ کو اس قسم کی کوئی سزا ملی تھی۔ لیکن سوال یہ ہے کہ آپ اس سزا کی الناک یادوں کو کب تک سینے سے لگائے بیٹھے رہیں گے؟ اس بات کا امکان موجود ہے کہ آپ زیادہ تاخیر کے بغیر ان سے چھٹکارا حاصل کریں گے۔

لہذا سوال یہ نہیں کہ آپ اپنے جذبات پر قابو پاسکتے ہیں یا نہیں۔ اصل مسئلہ یہ ہے کہ آیا آپ جذبات پر قابو پانا پسند کرتے ہیں؟ آپ کب یہ فیصلہ کریں گے؟ بعض لوگ تو ساری زندگی یہ فیصلہ نہیں کر پاتے۔ یہاں تک کہ وہ ہوش و حواس کھو بیٹھتے ہیں، لیکن جذبات پر غالب آنے کی کوشش نہیں کرتے۔ دوسرے لوگ دکھ درد کو اپنا مقدر سمجھ کر صبر کرنے کو ترجیح دیتے ہیں۔

ہمارے پیش نظر مسئلہ یہ ہے کہ آپ خوشیوں سے اپنا دامن بھرنے کی صلاحیت سے بہرہ ور ہیں یا کم از کم آپ افسردگی اور مایوسی سے نجات حاصل کر سکتے ہیں۔ اس صلاحیت سے انکار کرنے کا مطلب آزادی سے دست بردار ہونا ہے۔ گویا آپ غلامی کی زندگی بسر کر رہے ہیں۔ آپ کو اپنی ذات پر بھی کوئی اختیار حاصل نہیں ہے۔ آپ مٹی کے ماڈھ ہیں۔ دوسرے لوگ حسب خواہش آپ کو استعمال کرتے ہیں۔ آپ اپنی

جاسکتا ہے ضرورت محض اس بات کی ہے کہ آپ اپنی صلاحیتیں پچپائیں اور بہترین طور پر انہیں استعمال کریں۔ رنج پر مسرت کو ترجیح دیں۔ دلکش انداز میں جینے کا پختہ عزم کر لیں۔

تندرستی ہزار نعمت ہے:

”تندرستی ہزار نعمت ہے“ یہ محض کلمت نہیں۔ بلکہ قاتل قدر اصول ہے۔ کسی مریض سے تندرستی کی اہمیت پوچھیے۔ پھر آپ کو اس کی قدر و قیمت کا کچھ اندازہ ہوگا۔ یقین مانئے یہ نعمت ہزاروں نعمتوں پر حاوی ہے۔ یہ نعمت خارج سے نہیں ملتی۔ بڑی حد تک انسان خود ہی اس کا انتخاب کرتا ہے۔ کئی جسمانی روگوں کو آپ اپنے عزم کی طاقت سے ہمیشہ کے لئے ختم کر سکتے ہیں۔ کئی عام بیماریاں تو ایسی ہیں کہ آپ خود ہی ان کا شکار ہوتے ہیں۔

ہمارا ایک دوست درد سر کا پرانا مریض تھا۔ گزشتہ کئی برسوں سے اسے روزانہ صبح کے وقت شدید درد شروع ہو جاتا تھا۔ ہر صبح وہ بن بوائے مہمان کی طرح ”اپنے“ درد کا انتظار کرتا تھا۔ جونہی درد شروع ہوتا وہ دوا کھانا شروع کر دیتا۔ دوستوں اور ساتھیوں سے اکثر اوقات وہ اس درد کا تذکرہ کرتا تھا۔ آخر کار ایک ماہر نفسیات نے اسے بتایا کہ وہ درد سر کا مریض نہیں بلکہ اس کا خواہش مند ہے۔ اس نے دوسروں کی توجہ اور ہمدردی حاصل کرنے کی خاطر خود درد سر کا انتخاب کیا ہے۔ علاوہ ازیں اسے بتایا گیا کہ وہ اس خود اختیاری روگ سے نجات پا سکتا ہے۔ اس کے لئے صرف عزم اور نئے انداز فکر کی ضرورت ہے۔ نتیجہ یہ ہوا کہ چند ہی دنوں میں اس نے اپنے پرانے ”روگ“ سے شفا پائی۔ اب اسے درد کی کوئی شکایت نہیں۔

اس امر کی کئی شلواتیں موجود ہیں کہ ’افلونزا‘ ’روسی‘ سرطان اور امراض قلب جیسی خوفناک بیماریاں بھی مریض عام طور پر خود ہی ”منتخب“ کرتے ہیں۔ حالانکہ انہیں خارجی آفات قرار دیا جاتا ہے اور فرد کو ان کے معاملے میں بے بس سمجھا جاتا ہے۔ نئی تحقیقات کی روشنی میں اب یہ رجحان پیدا ہو رہا ہے کہ مریض کو سب سے پہلے اپنے مرض کے خلاف نفسیاتی جنگ لڑنے پر آمادہ کرنا چاہئے۔ کئی معاشروں میں یہ طریقہ کار

آزادی سے انکار نہیں کر سکتے۔ نہ ہی آپ دوسروں کی غلامی پسند کریں گے۔۔۔۔۔ یہ سب کچھ بجالین خوش باش رہنے کا فیصلہ ذہنی اقرار کی صورت میں تو بہت آسان ہے۔ مگر جوئی اس پر عمل پیرا ہونے کی کوشش کی جائے تو اس راہ میں حائل مشکلات فوراً سامنے آجاتی ہیں۔

جس طرح خوشی کو رنج کی جگہ منتخب کیا جاسکتا ہے۔ اسی طرح روزمرہ زندگی کے بے شمار معاملات میں آپ کس نفسی پر خود پسندی کو ترجیح دے سکتے ہیں۔ فرض کیجئے آپ وقت پر دفتر پہنچنا چاہتے ہیں۔ اچانک ٹریفک رک جاتی ہے۔ کیا فوراً آپ کا موڈ بگڑ جاتا ہے؟ کیا آپ گاڑی بانوں کو گالیاں دینے لگتے ہیں؟ یا کسی اور طریقے سے اپنا غصہ ظاہر کرتے ہیں؟ ممکن ہے کہ آپ کا رویہ ایسا ہی ہو۔ تاہم یہ کوئی اچھی بات نہیں۔ اس کا مطلب تو یہ ہے کہ آپ نے اپنے اور ٹریفک کے بارے میں چند باتیں پہلے سے طے کی ہوئی ہیں۔ آپ مختلف رویہ اختیار کریں تو کیا ہو؟ فرض کیجئے آپ گالیاں دینے اور غصے کا اظہار کرنے کے بجائے گنگنائے لگتے ہیں۔ کوئی بھولی بھری یاد تازہ کرنے لگتے ہیں یا کسی اور طریقے سے اپنے آپ کو مطمئن کر لیتے ہیں۔ یہ باتیں آپ کی شخصیت میں مسرت انگیز تبدیلیاں پیدا کر سکتی ہیں۔ آپ دوسروں سے مختلف ہو سکتے ہیں۔ اپنی انفرادیت پر ناز کر سکتے ہیں۔ اس طرح آپ کے اندر اور رنج کے بجائے خوشی و مسرت کا انتخاب کرنا بھی سیکھ لیا ہے۔

اصل بات یہ ہے کہ کسی بھی تجربے کو خوش گوار بنایا جاسکتا ہے۔ غیر دلچسپ تقاریب سے انداز کے احسانات سیکھنے کے مناسب مواقع فراہم کرتی ہیں۔ جب آپ ہریت محسوس کریں، تو گڑھنے کے بجائے اپنے وقت کو مسرت انگیز بنانے کی کوشش کیوں نہیں کرتے۔ جب کرنے کا کوئی کام نہ ہو، تھائی روگ بن جائے تو آپ فرصت کے لمحوں کو تخلیقی کاموں میں صرف کر سکتے ہیں۔ کوئی کمائی کھسی جاسکتی ہے۔ چہل قدمی ہو سکتی ہے۔ پرانے دوستوں سے ملا جاسکتا ہے۔ اپنی صلاحیتوں کو بحر پور انداز میں بروئے کار لاتے ہوئے پریشانی کو خوشی میں اور افسردگی کو گفتگو میں تبدیل کیا جاسکتا ہے۔ زندگی کو پسندیدہ اور خوش گوار بنایا جاسکتا ہے۔ مصائب کو بھی خوشی برواشت کیا

بیمار ہونا پیوی سے جدا ہونے سے آسان ہے۔ جدائی کی صورت میں اسے جس احساس "گناہ" خوف، شرم اور لامعلوم صورتحال کا سامنا کرنا پڑتا، اس سے بچنے کے لئے اس نے بیماری کو ڈھال بنا رکھا تھا۔

آئیے ہم پھر دہرائیں..... تندرستی ہزار نعمت ہے۔ لیکن تندرستی خارج سے نازل نہیں ہوتی ہم خود ہی اپنے آپ کو تندرست رکھ سکتے ہیں۔ یہ ہمارا اپنا اختیار اور اپنا انتخاب ہے۔ سرت ہو یا صحت ہم خود ہی اسے اپناتے ہیں۔

بے کار مباحث کچھ کیا کر:

مست اور خوشگوار زندگی کی خواہش کرنے والوں کے لئے بے کاری اور جمود سے بڑھ کر کوئی لعنت نہیں۔ بے کاری ہچکچاہٹ سے لے کر مکمل جمود تک ہو سکتی ہے۔ دیکھنے والی بات یہ ہے کہ آیا آپ ایسے جذبات کے غلام تو نہیں جو وقتاً فوقتاً "آپ کو جلد و ساکن کر دیتے ہیں۔ تخلیقی اور عملی زندگی سے آپ کا رابطہ کاٹ دیتے ہیں۔ مثلاً آپ کا شرمیلا پن آپ کو نئے نئے لوگوں سے ملنے نہیں دیتا۔ حالانکہ آپ ان سے ملنے کے خواہش مند رہتے ہیں۔ اگر ایسا ہے تو گویا یہ شرمیلا پن آپ کو جلد و ساکن کر دیتا ہے۔ یہ آپ کی تخلیقی ذات کا دشمن ہے۔ کیا غصے کے عالم میں آپ کا خون کھولنے لگتا ہے؟ آپ کوئی کام کرنے کے اہل نہیں رہتے؟ کیا نفرت اور حسد کی بنا پر آپ کے خون کا دباؤ بڑھ جاتا ہے اور آپ اپنا کام معمول کے مطابق سرانجام نہیں دے سکتے؟ یہ سب جمود اور بے حسی کی علامتیں ہیں۔ اگر آپ کے جذبات و احساسات آپ کو جلد و ساکن کر دیتے ہیں تخلیقی اور عملی زندگی سے آپ کو جدا کر دیتے ہیں، تو پھر تاخیر مت کیجئے۔ جلد از جلد ان جذبات و احساسات سے نجات حاصل کیجئے۔ یہ آپ کے دشمن ہیں۔ یہ آپ کے خلاف موت سے ساز باز کر رہے ہیں۔ لہذا انہیں کچلنے کے لئے تمام حربے استعمال کیجئے۔

یہاں ہم چند کیفیات درج کر رہے ہیں۔ ممکن ہے کہ آپ ان کے دوران میں خود کو جلد و ساکن محسوس کرتے ہوں:

(1) خواہش کے باوجود آپ اپنے اہل خانہ سے پیار بھری گفتگو نہ کر سکتے ہوں۔

عرصہ دراز سے رائج ہے۔ یہ معاشرے ضبط نفس پر زور دیتے ہیں اور اس حوالے سے شخصیت کی تعمیر کرتے ہیں۔

انسانی دماغ کروڑوں اربوں فعال خلیوں کا مجموعہ ہے۔ اس میں یہ صلاحیت بخوبی موجود ہوتی ہے کہ ایک سیکنڈ میں دس نئے حقائق اس میں سما سکیں۔ اندازہ لگایا گیا کہ انسانی دماغ میں کئی ارب الفاظ تک پر مشتمل معلومات جمع کرنے کی اہلیت موجود ہوتی ہے۔ لیکن ہم اس اہلیت کا ایک نمائندہ ہی حقیر حصہ استعمال کرتے ہیں۔ گویا دماغ ایک نمائندہ ہی عظیم الشان آلہ ہے۔ لیکن غفلت کی بنا پر ہم اسے استعمال کرنے سے قاصر رہتے ہیں۔ اس کو بہتر طور پر استعمال کیا جائے تو کئی تعجب انگیز نتائج پیدا ہو سکتے ہیں۔ آپ اس حقیقت کو پیش نظر رکھیں تو نیا انداز فکر اختیار کرنے میں آسانی پیدا ہو سکتی ہے۔

صحت مند رہنے کے نفسیاتی محرکات کو حقیر نہ جانئے۔ اکثر لوگ نامساعد حالات میں خود بخود "بیمار" ہو جاتے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ وہ حالات کا مقابلہ کرنے کا کوئی مناسب طریقہ تلاش کرنے میں ناکام رہتے ہیں۔ یہ ناکامی انہیں بیماری کا نفسیاتی سارا لینے پر مجبور کر دیتی ہے۔ دوسری طرف آپ نے ایسے لوگ بھی دیکھے ہوں گے جو بیماری کے لئے حالات "بہداشتی" بنا کر بیماری کے باوجود صحت مند رہتے ہیں۔ جو طبی حالات تبدیل ہوتے ہیں، ان کی بیماری پھر سے واپس آ جاتی ہے۔

ایک دوست سے ہماری شناسائی ہے۔ اس کی ازدواجی زندگی بے حد ناخوشگوار ہے۔ گزشتہ برس ۱۵ جنوری کو اس نے طے کیا کہ ہر روز کی مصیبت سے نجات پائی جائے۔ چنانچہ اس نے دل میں ٹھن لیا کہ یکم مارچ کو وہ اپنی پیوی سے الگ ہو جائے گا مگر ۲۸ فروری کو اسے شدید بخار ہو گیا۔ فتنہ کا یہ عالم تھا کہ دو چار قدم چلتا تو سر پکڑنے لگتا۔ ظاہر ہے کہ اس بیماری کی حالت میں پیوی سے الگ ہونے کے فیصلے پر عمل کرنا مشکل تھا۔ چنانچہ اس نے دل ہی دل میں فیصلے کو ملتوی کر دیا۔ چند دنوں میں وہ اچھا ہو گیا جدائی کی نئی تاریخ قریب آئی تو اس کی صحت دوبارہ "خراب" ہو چکی تھی۔ ہمارا خیال ہے کہ آپ اس دوست کی بیماری کا سبب جان گئے ہوں گے۔ بلاشبہ

لحہ حال میں زندہ رہئے:

جمود سے نجات پانے کا ایک طریقہ یہ ہے کہ لحہ حال میں زندہ رہنا سیکھا جائے۔ موثر انداز میں زندگی بسر کرنے کا راز یہ ہے کہ موجودہ لمحے کو اپنی گرفت میں لیا جائے۔ اصل تو یہ ہے کہ اس لمحے کے سوا زندہ رہنے کا اور کوئی وقت نہیں ہے۔ موجودہ لحہ تو اب موجود ہے۔ مستقبل ایسے ہی لمحوں کا مجموعہ ہے جو اپنے وقت پر سامنے آئیں گے۔ قبل از وقت تو انہیں بسر نہیں کیا جاسکتا۔ لیکن ہمارے ہاں روان الٹ ہے۔ اس لئے ہم آج کو آنے والے لمحے پر قربان کر دیتے ہیں۔ ہر وقت ہمیں تلقین کی جاتی ہے کہ ہم آج کو آنے والے دنوں کے بارے میں سوچیں۔ مستقبل کو بچائیں۔ کل کی تیاری کریں۔ منصوبہ بندی کریں۔ آج کی ساری صلاحیتیں آئندہ کو درخش بنانے کے لئے وقف کر دیں۔ لیکن یاد رکھئے۔ اگر آپ نے اپنی تمام صلاحیتیں کل کے لئے وقف کر دیں تو نہ صرف آج فنا ہو جائے گا بلکہ ”کل“ بھی خوش گوار ثابت نہیں ہوگا۔

موجودہ لحہ کو نظر انداز کرنے کا رجحان ہمارے معاشرے میں روگ کی صورت اختیار کر گیا ہے۔ اسی لئے ہماری زندگی بے مسرت ہو گئی ہے۔ ہم ہر وقت مستقبل کے خوابوں میں گھومے رہتے ہیں۔ ہوائی قلعے تعمیر کرنے میں مصروف رہتے ہیں۔ ریگزاروں میں پھول کھلانے کے خواب دیکھتے ہیں۔ مستقبل کو بچانے کی خواہش میں ہم یہ حقیقت نظر انداز کر دیتے ہیں کہ ”کل“ ”آج“ سے ہی پیدا ہوتا ہے۔ اگر ہم نے ”آج“ کو خوش گوار نہ بنایا تو ”کل“ بھی دلکشی سے محروم رہے گا۔ اس لئے کہ جب مستقبل لحہ حال میں تبدیل ہو جاتا ہے تو ہم اس سے آگے کے مستقبل کے تحفظ میں مصروف ہو جاتے ہیں۔ یوں ساری زندگی آگے ہی آگے دیکھتے ہوئے ہم اپنی خوشیوں کو لمبا میٹ کر دیتے ہیں۔

موجودہ لحہ کو نظر انداز کرنے کی بیماری کئی صورتوں میں ظاہر ہوتی ہے۔ یہاں ہم اس کی چار مثالی صورتوں کا مختصر خاکہ پیش کرتے ہیں:

۱۔ شہام کا وقت ہے۔ موسم خوش گوار ہے۔ آپ باغ کی میر کے خیال سے گھر

- (۲) اپنے پسندیدہ منصوبے پر عمل نہ کر سکتے ہوں۔
 - (۳) چاہنے کے باوجود آپ محبت کرنے میں ناکام رہتے ہوں۔
 - (۴) سارا دن گھر میں بیٹھے غور و فکر میں گم رہتے ہوں۔
 - (۵) اپنے پسندیدہ کھیلوں سے بے نیاز رہتے ہوں۔
 - (۶) آپ کسی سے دور رہنے کو ترجیح دیں۔ حالانکہ دل ہی دل میں اسے چاہتے ہوں۔
 - (۷) کسی سے گفتگو کرنے سے احتراز کریں۔ حالانکہ آپ کو معلوم ہو کہ معمولی کوشش سے تعلقات گہرے ہو سکتے ہیں۔
 - (۸) کسی پریشانی کی بنا پر آپ سو نہ سکیں۔
 - (۹) غصہ آپ کو صبح سوچ بچار سے محروم کر دے۔
 - (۱۰) دوستوں اور عزیزوں سے خواہ مخواہ بگڑنے لگتے ہوں۔
 - (۱۱) آپ اس قدر بدحواس ہو جائیں کہ مناسب رویہ برقرار نہ رکھ سکیں۔
- جمود اور بے حسی کا دائرہ بڑا وسیع ہے۔ کم و بیش سبھی منفی جذبات کسی نہ کسی حد تک جمود کا باعث بنتے ہیں۔ محض اسی وجہ سے ان کے خلاف جہاد کرنا جائز ہو جاتا ہے۔ غالباً ”آپ کا جواب یہ ہوگا کہ کبھی کبھار منفی جذبے بھی مفید ثابت ہوتے ہیں۔ جیسے کھوٹا سکھ بھی کسی وقت کام آ جاتا ہے۔ مثلاً پچہ بازار میں کھیلنے سے باز نہیں آتا۔ آپ اسے غصے سے ڈانٹ پلاتے ہیں۔ وہ سہم جاتا ہے۔ آئندہ بازار میں کھیلنے سے گریز کرتا ہے۔ ظاہر ہے یہاں آپ نے غصہ ظاہر کر کے ایک فائدہ حاصل کر لیا ہے۔ لیکن غصہ میرے۔۔۔ اس فائدے کا تجزیہ تو کیجئے۔ اگر آپ غصے کا اظہار کوئی فوری مقصد حاصل کرنے کے لئے نہ کریں، بلکہ یہ آپ کی فطرت کا حصہ بن جائے، تو پھر آپ اس سے یہ فائدہ حاصل نہیں کر سکیں گے۔ تب غصہ کئی جسمانی عوارض کا سبب بنے گا۔ مزید برآں آپ کو تخلیقی و عملی کام سے روک کر بے حس و حرکت بنا دے گا۔ تب آپ کو بچنے کو بازار میں کھیلنے سے روکنے کی خاطر نیا رد عمل ظاہر کرنا سیکھنا ہوگا۔ اس موضوع پر گیارہویں باب میں مفصل بحث کی گئی ہے۔

سے نکلتے ہیں۔ شلتے شلتے باغ میں جا پہنچتے ہیں یہاں رنگ برنگے پھول کھلے ہیں۔ چاروں طرف ہریالی ہے۔ پرندے چچما رہے ہیں۔ فطرت کا حسن اپنی تمام رعنائیوں کے ساتھ جلوۂ افروز ہے۔ آپ ان جلووں سے لطف اندوز ہو رہے ہیں۔ یکایک آپ کو خیال آتا ہے کہ واپسی پر گھر میں فلاں فلاں کلام کرتا ہے۔ کل کا دفتر کا رکا ہوا کلام بھی نمشتا ہے۔۔۔ چار فائلیں میز پر رکھی ہیں۔ افسر سے فلاں فلاں معاملات پر گفتگو کرنی ہے۔ شام کو بیوی بچوں کے ساتھ خرید و فروخت کے لئے جانا ہے۔۔۔ لیجئے ان خیالات کے ساتھ یہ رنگ برنگے پھول ہریالی اور فطرت کے نظارے سب نظر انداز ہوئے۔ اب آپ جلدی جلدی قدم اٹھاتے ہوئے، مستقبل کے خیالوں میں گم، گرد و پیش کو نظر انداز کئے، گھر کی جانب رواں دواں ہیں۔

۲۔ قیامت خیز گرمیوں میں چند دن سکھ سے گزارنے کی خاطر آپ ملکہ کو سار مری کی راہ لیتے ہیں۔ چلتے ہوئے سوچتے ہیں کہ ایک ہفتہ کوئی کام نہیں کروں گا۔ بس سیر و تفریح کی جائے گی۔ روح اور جسم کو تازگی فراہم کی جائے گی۔ ان خیالوں میں گم آپ ریلک باؤس میں جا ٹھہرتے ہیں۔ ٹھنڈی ٹھنڈی ہوائیں، ہنسنے کیلئے لوگ سرسبز پہاڑ، ہندی نالے۔۔۔ آپ محسوس کرتے ہیں کہ واقعی جنت میں پہنچ گئے ہیں۔ لیکن زیادہ وقت نہیں گزرتا کہ پھر وہی مستقبل کے اندیشے آپ کو گھیر لیتے ہیں۔ گھر جا کر فلاں فلاں کام کرنے ہیں۔ کاروباری معاملات پر توجہ دینی ہے۔ وقت گزرتا جا رہا ہے، اب زیادہ محنت کی ضرورت ہے۔ وغیرہ۔ اس کے ساتھ ہی جنت جنم بن جاتی ہے۔ کہاں کی تفریح اور کہاں کے نظارے۔ کل، کل، کل۔ یہ خیال روگ بن کر ”آج“ کو کھا جاتا ہے۔ مستقبل کی منصوبہ بندی اور اس کے اندیشوں میں وقت ضائع کر کے آپ بالآخر واپس چلے آتے ہیں۔

۳۔ امتحان کے دن ہیں۔ آپ دل لگا کر پڑھنے کی فکر میں گم ہیں۔ کتاب کھولتے ہیں۔ دل جمعی سے پڑھنا شروع کرتے ہیں اور پھر۔۔۔ ایک گھنٹہ کے بعد ذہن

کو جھٹکتے ہیں۔ یہ کیا ہوا۔ آپ نے تو صرف دو صفحے ہی پڑھے ہیں۔ سارا وقت تو امتحان کے بعد کی مصروفیتوں کے تصور میں بیت گیا۔

۳۔ فرصت کے لمحات ہیں۔ گھر میں بیٹھے ہیں۔ یہ وقت شریک حیات سے ہلکی پھلکی گفتگو میں بھی بسر ہو سکتا ہے۔ لیکن میاں بیوی دونوں چپ ساڑھے الگ تھلگ بیٹھے ہیں۔ مستقبل کے اندیشے ہی جان نہیں چھوڑتے۔ حل کے لحوں کو کیسے خوش گوار بنائیں۔

یہ تو چار مثالیں ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ ہمارے معاشرے میں مستقبل پرستی نے باقاعدہ دبا کی صورت اختیار کر رکھی ہے۔ بشرطہ اگر آپ زندگی کو مسرور اور خوش گوار بنانا چاہتے ہیں، تو اس روگ سے نجات پائی ہوگی۔ حل کے لمحہ میں ڈوب کر دیکھئے، کئی مسرتیں ابھر آئیں گی۔ زندگی زندہ دلی کا نام ہے اور زندہ دلی آج کے دن کو بہترین انداز میں بسر کرنے سے عبارت ہے۔ امیدوں اور خواہشوں سے لدے پھندے نہ رہئے۔ یہ حال کو نظر انداز کرنے کی تیاری کے جراثیم ہیں۔

مستقبل پرستی انسان کو ہوائی قلعے تعمیر کرنے پر اکساتی ہے۔ حقیقت سے اس کا رابطہ ٹوٹ جاتا ہے۔ وہ معجزوں اور غیبی ہاتھ کے ظاہر ہونے کا انتظار کرنے لگتا ہے۔ وہ ایسی صبح کا منتظر رہتا ہے جب اچانک سب کچھ ٹھیک ٹھاک ہو جائے گا۔ دکھ درد اور مصائب ختم ہو جائیں گے۔ خوشیوں کا دور دورہ ہوگا۔ اندھیرے سمٹ جائیں گے۔ نور ہی نور پھیل جائے گا۔۔۔ افسوس ہے کہ ایسے معجزے رونما نہیں ہوتے۔ اندھیرے خود بخود نہیں سمٹتے۔ حل کو روشن کرنے کی جدوجہد کیجئے، مستقبل خود بخود سنور جائے گا۔

آپ مستقبل کے کسی واقعہ سے کئی توقعات وابستہ کر لیتے ہیں۔ اکثر اوقات یہ توقعات تشنہ تمحیل رہتی ہیں۔ خواب ٹوٹتے ہیں تو مایوسی اور افسردگی چھا جاتی ہے۔ نامرادی کے عالم میں آپ آئندہ کے کسی اور واقعہ کے گرد امیدوں کا تانا پانا بننے لگتے ہیں۔ یوں یہ کام ہمیشہ جاری رہتا ہے۔ زندگی ناکام امیدوں کا سلسلہ بن جاتی ہے۔ یہاں تک کہ دل شکستگی اور نامرادی کے عالم میں ختم ہو جاتی ہے۔

مطابق ڈھالنے۔

جارج برنارڈ شا کے ہیں:

"لوگ بیش اپنی خامیوں کے لئے حالات کو الزام دیتے ہیں۔ لیکن میں اس رویے کو قبول نہیں کرتا۔ عظیم لوگ بیش آگے بڑھ کر حالات کا دھارا بدل دیتے ہیں۔ وہ حالات کے غلام نہیں ہوتے۔ ان پر حکمرانی کرتے ہیں۔"

یہ سب کچھ سہی۔ مگر ایک بات نہ بھولنے۔ اس باب کے آغاز میں ہم کہہ چکے ہیں کہ طرز فکر، اسلوب احساس اور انداز حیات کو بدلا جا سکتا ہے۔ تاہم یہ کام آسان نہیں۔ اس کے لئے مسلسل ریاضت درکار ہے۔ فرض کیجئے۔ آپ سے کہا جاتا ہے کہ کوئی مشکل کام۔ مثلاً ساڑھے چار منٹوں میں ایک میل دوڑنا۔ اگر آپ نے ایک سال کے اندر سرانجام نہ دیا تو آپ کو موت کے گھاٹ اتار دیا جائے گا۔ یقیناً ماننے کہ یہ دھمکی آپ کی زندگی میں ایک بڑی تبدیلی پیدا کر دے گی۔ آپ روزانہ دوڑنے کی مشق شروع کر دیں گے۔ ہر روز ریاضت کریں گے۔ یوں اپنے ذہن اور جسم کو خطرے کا مقابلہ کرنے کے لئے تیار کریں گے۔ یہاں تک کہ آپ مقررہ مدت کے اندر اپنے مقصد میں کامیابی حاصل کر لیں گے۔

کامیابی کا راستہ یہی ہے۔ نیا طرز فکر، نیا اسلوب احساس اور نیا انداز حیات اپنانے کے لئے آپ کو اسی طرح محنت اور ریاضت سے کام کرنا ہوگا۔ اگر آپ واقعی مسرتوں کے طالب ہیں، زندگی کو بھرپور انداز میں بسر کرنے کے خواہش مند ہیں، تو پھر راہ کی رکاوٹیں آپ کو پریشان نہیں کر سکتیں۔ دلیری اور جوان مروی سے آگے بڑھئے۔ ایک شاعر نے کہا ہے کہ مخالف ہوائیں اونچا اڑانے کے لئے چلتی ہیں۔ زندگی کے طوفان کے آگے سینہ سپر ہو جائیے۔ اونچا اڑنے کی حقیقت آپ پر خود ہی واضح ہو جائے گی۔

ٹائٹلی کے ایون ایٹل کی مانند کبھی بیٹے ہوئے دونوں کا جائزہ لیجئے۔ آپ دیکھیں گے کہ اپنے اعمال پر افسوس کم ہی ہوتا ہے۔ اکثر اوقات انسان ناکروہ اعمال اور خواہشوں پر ماتم کرتا ہے۔ اس حقیقت سے سبق حاصل کیجئے۔ زندگی مختصر ہے۔ ہر لمحہ گزرتی جا رہی ہے۔ لہذا وقت کیوں ضائع کیا جائے۔ جو کچھ کرنا ہے، ابھی کیجئے۔ سُمری دونوں کا انتظار نہ کیجئے۔ سازگار حالات کا انتظار کرنے والے سب کچھ گنوا دیتے ہیں۔ کوشش کیجئے کہ آپ کا شمار ان بد نصیبوں میں نہ ہو۔

ترقی کے دو وسیلے:

مسرتوں سے دامن بھرنے کا حوصلہ عام طور پر دو وسیلوں سے حاصل ہو سکتا ہے۔ ان میں سے ایک اوجھڑے پن کا احساس ہے۔ دوسرا اور بہتر وسیلہ ترقی اور نام و نمود کی خواہش ہے۔

کبھی خوردبین کے ذریعے کسی چٹن کا جائزہ لیجئے۔ وہ جلد و ساکن دکھائی دے گی۔ لیکن مونگے کو اس خوردبین سے دیکھا جائے تو تعمیر پذیر ہوگا۔ سیدھے سادھے الفاظ میں اس کا مطلب یہ ہے کہ چٹن زندگی سے محروم ہے۔ مردہ ہے۔ اس کے برعکس مونگا زندگی کی حرارت سے لبریز ہے۔ زندہ اور مردہ پودے میں کیا فرق ہوتا ہے؟ یہی ناکہ ایک پھلتا پھوٹا رہتا ہے۔ دوسرے کی نشو و نما کم ہو جاتی ہے۔ لہذا زندگی کی ایک ہی شہادت ہے۔ نشو و نما اور ارتقا کے بغیر زندگی کا تصور نہیں کیا جاسکتا۔ نفسیاتی دنیا پر بھی اس اصول کا اطلاق ہوتا ہے۔ اگر آپ تعمیر پذیر ہیں، نشو و نما پا رہے ہیں، آگے بڑھ رہے ہیں۔ تو پھر آپ زندہ ہیں۔ بھروسہ دیگر آپ محض چلتی پھرتی لاش ہیں۔ زندگی سے محروم ہیں۔

اوجھڑے پن کے احساس کے بجائے آگے بڑھنے کی خواہش سے تحریک حاصل کیجئے۔ آپ میں آگے بڑھنے اور خوب سے خوب تر بننے کی صلاحیت موجود ہے، تو پھر خاطر جمع رکھئے۔ آپ خود بخود زیادہ خوشیاں حاصل کرنے پر مائل رہیں گے حالات کا رونا نہ روئے۔ نہ ہی خود کو حالات کے مطابق ڈھالنے کی کوشش کیجئے۔ حوصلہ اور جرات سے کام لیجئے۔ آگے بڑھئے۔ حالات کا رخ موڑ دیجئے۔ انہیں اپنی خواہش کے

ہیں۔ ہمیں یہ تربیت بھی دی جاتی ہے کہ اپنے کھیل میں دوسرے بچوں کو شریک کریں۔ اپنے کھلونے دوسروں کو فراہم کریں۔ چاہے وہ ہمیں بہت ہی پیارے ہوں۔ کبھی کبھی ہمیں اپنی حیثیت بچانے کی تلقین بھی کی جاتی ہے۔

بچے فطرتاً اپنے آپ کو بہت خوبصورت اور اہم خیال کرتے ہیں۔ لیکن شباب کی منزل آنے تک سناج کے یہ درس ان پر اثر انداز ہو چکے ہوتے ہیں۔ یوں اپنے بارے میں بہت سے شکوک و شبہات پیدا ہو جاتے ہیں۔ عزت نفس بھروح ہو جاتی ہے۔ جب نفس کمزور معلوم ہوتی ہے۔ وقت کے ساتھ ساتھ یہ عمل آگے بڑھتا رہتا ہے۔ والدین، عزیز و اقارب اور اساتذہ — معاشرے کے یہ سبھی کارکن مل کر فرد کی نئی شخصیت ڈھالنے کے کام میں مصروف رہتے ہیں۔

بچے پر شب و روز سلامتی قدروں کا حملہ جاری رہتا ہے۔ ہر بات پر دوسروں کا شکریہ ادا کرو — بزرگوں کا احترام کرو۔ ان سے سر جھکا کر بات کرو۔ ان کی تشریف آوری پر احتراماً کھڑے ہو جاؤ۔ صبح اٹھ کر سلام کرو۔ بیٹوں کے سامنے آہستہ بات کرو — ان تعلیمات کا خلاصہ یہ ہے کہ بالغ لوگ بہت اہم ہیں۔ بچے بے حیثیت ہیں۔ دوسرے لوگ زیادہ قلیل قدر ہیں۔ آپ خود غیر اہم اور بے حیثیت ہیں۔ پھر بچوں کو اپنے فیصلوں پر انحصار نہ کرنے کی تلقین کی جاتی ہے۔ آداب سکھائے جاتے ہیں۔ ان کا مقصد یہ ہوتا ہے کہ آپ دوسروں کو فوقیت دینا سیکھیں۔ ان کی رائے کو اہم جانیں۔ ان کے مشوروں پر عمل کریں۔ اپنے آپ کو حقیر جانیں۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ کسر نفسی فرد کی شخصیت کا لازمی جزو بن جاتی ہے۔ انسانی فطرت مسخ ہو جاتی ہے۔ فرد احمقوارہ جاتا ہے۔ خود احمقوی دم توڑ دیتی ہے۔

محبت کی ایک توجیہ:

محبت کی بات ہو تو جتنے منہ اتنی باتیں۔ ہر کوئی اپنی تعریف لیے پھرتا ہے۔ خیر میل ہم محبت کی مختلف تعریفوں کی فہرست تیار کرنے کا ارادہ نہیں رکھتے۔ البتہ ایک تعریف پر روشنی ڈالیں گے۔ اس کی رو سے محبت ان لوگوں کی خود مختاری اور آزادی کا احترام ہے جن کی آپ پرواہ کرتے ہیں۔ انھیں اپنی راہ خود منتخب کرنے کا حق

آپ کی قدر و قیمت دوسرے لوگوں کی تصدیق کی محتاج نہیں

پہلی محبت

ہو سکتا ہے کہ آپ کسی سلامتی روگ کا شکار ہوں۔ اس روگ کو دور کرنا مشکل بھی ہو سکتا ہے۔ ممکن ہے آپ کسر نفسی کے عارضے میں مبتلا ہوں۔ ایسا ہے تو یاد رکھئے کہ اس کا ایک ہی علاج ہے — حب نفس — یعنی اپنی ذات سے اپنی شخصیت سے اپنے وجود سے اپنے آپ سے محبت — لیکن ہمیں تو بچپن سے ہی سکھا دیا جاتا ہے کہ اپنی ذات سے محبت بہت بری بات ہے۔ بزرگوں کا گوشلہ ہے کہ دوسروں سے محبت کرو۔ ہمسایوں سے پیار کرو۔ سب انسانوں کا خیال رکھو — مگر اپنی ذات کو فراموش کر دو کہ یہ سب فتوؤں کی جڑ ہے۔ خیر یہ باتیں بھی غلط نہیں۔ لیکن آپ نے موجودہ لمحے کی خوشیوں سے دامن بھرتا ہے تو پھر ان اصولوں میں لچک پیدا کرنی ہوگی۔ اپنے آپ سے محبت کرنا سیکھنا ہو گا۔ خود سے دوستی کرنی ہوگی۔ اپنی قدر و قیمت کا شعور حاصل کرنا ہو گا۔ بقول علامہ اقبال اپنی خودی کو مستحکم بنانا ہو گا۔

ہر بچہ فطری طور پر اپنے آپ سے محبت کرتا ہے۔ لیکن اسے مسلسل یہ درس دیا جاتا ہے کہ یہ بہت بری بات ہے۔ یہ خود غرضی کے مساوی ہے۔ پھر رفتہ رفتہ ہم دوسروں کو خود پر ترجیح دینا سیکھ جاتے ہیں۔ ہماری خوشی کا کوئی ٹھکانہ نہیں رہتا۔ کامیابی کا احساس ہوتا ہے کہ ہم نے بڑی سے نجات پالی ہے۔ ہم نیک اور صلح بن گئے

دیتے ہیں اور ان پر کوئی بات ٹھونسنے سے گریز کرتے ہیں۔ یہ تعریف قاتل عمل ہو سکتی ہے۔ مشکل یہ ہے کہ کم لوگ ہی اسے دل کی گمراہیوں سے قبول کر سکتے ہیں۔ اکثر لوگوں کو اپنی توقعات ہی اہم دکھائی دیتی ہیں۔ تاہم دوسروں کی آزادی کا احترام کرنے کی ایک راہ موجود ہے۔ یہ راہ اپنی ذات سے محبت میں مضمر ہے۔ آپ خود کو اہم، قاتل قدر اور دلکش تسلیم کرنے لگیں تو پھر آپ دوسروں کا احترام کرنا بھی سیکھ جائیں گے۔ تب آپ کو معلوم ہو گا کہ آپ بھی اہم ہیں اور دوسرے بھی قاتل قدر ہیں۔ پھر اپنے آپ کو دوسروں پر ٹھونسنے کی ضرورت اور خواہش نہیں رہے گی۔ اپنے حوالے سے آپ ان کا احترام بھی کریں گے۔ آپ کو اپنی انفرادیت کا احساس ہو گا اور دوسروں کی انفرادیت کی ذرا کریں گے۔ کیا ہی اچھی بات ہے۔ آپ اپنے آپ سے محبت کا آغاز کرتے ہیں اور دوسروں سے بھی محبت کرنے لگتے ہیں۔ تب تک انسانی رشتوں میں تسبیح اور بہلول کی ضرورت بھی نہیں رہتی۔ آپ دوسروں سے محبت اور خلوص کا برتاؤ ناگوار فرض اور مجبوری کی بنا پر نہیں کرتے۔ بلکہ اس کی خواہش محسوس کرتے ہیں۔ اس میں خوشی اور راحت پاتے ہیں۔

خود سے محبت نہ ہو تو دوسروں سے کیا خاک محبت ہو گی۔ آپ خود ہی بے قدر، غیر اہم اور بے وقعت ہیں تو دوسروں پر کیسے محبت کے پھول چھلور کر سکتے ہیں؟ آپ کے نفس احساسات کی حیثیت ہی کیا ہو گی؟ مزید براں اگر آپ محبت دے نہیں سکتے تو اسے لینے کے حق دار بھی نہیں۔ آخر ایک حقیر شخص سے محبت ممکن ہی کیسے ہے؟ یاد رکھئے۔ حب نفس تمام انسانی رشتوں میں خلوص و محبت کے عنصر کی بنیاد ہے۔

جیل کی مثال لیجئے۔ یہ ہمارے دوست ہیں۔ انھیں اپنے بیوی بچوں سے شدید محبت کا دعویٰ ہے۔ انھیں محبت کے لیے وہ انھیں منگنے سے منگے تحائف دیتے ہیں۔ سرسپائے کراتے ہیں۔ چھوٹی چھوٹی باتوں کا بھی خیال رکھتے ہیں۔ پردیس جائیں تو باقاعدگی سے محبت بھرے خطوط لکھتے ہیں۔ اس کے باوجود جیل کبھی بیوی بچوں سے یہ نہ کہہ سکے کہ وہ انھیں محبت کرتے ہیں۔ والدین سے بھی انھیں بہت پیار تھا۔ وہاں بھی یہی معاملہ پیش آیا۔ کئی بار انھوں نے یہ بات کہنے کی کوشش کی۔ مگر ہونٹوں میں

جبنش نہ ہو سکی۔ دل کی بات دل میں ہی رہ گئی۔

جیل کے نزدیک ”میں تم سے محبت کرتا ہوں“ کہنا گویا ایک چیلنج تھا۔ اگر وہ یہ الفاظ ادا کریں تو دوسرے شخص کو بھی لازماً کہنا چاہئے کہ جیل مجھے بھی تم سے محبت ہے۔ انھیں ہمیشہ یہی خوف لاحق رہا کہ ممکن ہے محبت کا جواب محبت سے نہ دیا جائے۔ پھر کیا ہو گا۔۔۔؟ یہ سوال انھیں اظہار الفت سے باز رکھتا تھا۔ اس کے برعکس اگر ان کے سوچنے کا انداز یہ ہو تا کہ وہ خود قاتل محبت ہیں، تو پھر انھیں اس معاملے میں کوئی دشواری پیش نہ آتی۔ وہ خود احمقوں سے اظہار الفت کر سکتے تھے۔ کسی تکلیف کا سامنا نہ کرنا پڑتا۔ یہاں تک کہ مطلوبہ جواب نہ ملنے کی صورت میں بھی ان کی ذات، بحران کا شکار نہ ہوتی۔ تب محبت کا جواب محبت میں نہ دینے سے ان کی شریک حیات کے لیے مسئلہ ضرور پیدا ہو تا۔ گویا انھیں دوسرے کی محبت کی خواہش تو ہوتی۔ لیکن یہ محبت اثبات ذات کے لیے ناگزیر نہ ہوتی۔

جان لیجئے کہ اپنی ذات سے نفرت کسی لحاظ سے بھی محبت سے بہتر نہیں ہے۔ اگر آپ سے کوئی غلطی سرزد ہو گئی ہے تو خود کو اس کی سزا دینے سے کام نہیں چلے گا۔ اس سے تو آپ کی تخلیقی صلاحیتیں مفلوج ہو جائیں گی۔ خود سے نفرت کرنے کی بجائے محبت احساسات کو فروغ دیتے۔ غلطیوں سے سبق حاصل کیجئے۔ انھیں دہرانے سے گریز کیجئے۔ تاہم غلطیوں کے حوالے سے عزت نفس کو مجروح نہ کیجئے۔

عزت نفس اور کردار میں ہر طور فرق ہوتا ہے۔ دونوں کو خلط ملط کرنے سے کئی خرابیاں پیدا ہوتی ہیں۔ تاہم اس فرق کو قائم رکھنا آسان نہیں۔ معاشرہ ان دونوں کو ملا دینا چاہتا ہے۔ وہ ہر فعل کو ہماری ذات کا ناگزیر حصہ قرار دیتا ہے۔ چنانچہ لوگ یہ نہیں کہتے کہ ”تم نے برا کام کیا ہے۔“ اس کے بجائے وہ یہ کہتے ہیں کہ ”تم برے لڑکے ہو۔“ اسی طرح ”امی تمہاری اس حرکت کو پسند نہیں کرتیں۔“ ان جملوں سے بچہ یہ نتیجہ اخذ کرتا ہے کہ ”میں ہوں ہی برا۔ امی مجھے اچھا نہیں سمجھتیں۔“ حالانکہ اسے یوں سوچنا چاہئے تھا کہ ”امی مجھے پسند نہیں کرتیں۔ یہ ان کا فیصلہ ہے۔ مجھے یہ فیصلہ اچھا نہیں لگتا۔ پھر بھی میں اپنی جگہ اہم ہوں۔“ آر۔ ڈی۔ یونگ نے

اس عمل کی تصویر کشی یوں کی ہے:

☆ اُمی مجھ سے محبت کرتی ہیں

یہ بات مجھے اچھی لگتی ہے

میں اچھا محسوس کرتا ہوں کہ وہ مجھے چاہتی ہیں

☆ اُمی مجھ سے محبت نہیں کرتیں

میں برا محسوس کرتا ہوں

میں برا محسوس کرتا ہوں کہ وہ مجھے نہیں چاہتیں

☆ میں برا ہوں۔ کیونکہ میں برا محسوس کرتا ہوں

میں برا محسوس کرتا ہوں اس لیے کہ میں برا ہوں

میں برا ہوں، کیونکہ اُمی مجھ سے محبت نہیں کرتیں

اُمی مجھ سے اس لیے محبت نہیں کرتیں کہ میں برا ہوں

بچپن میں دیکھے ہوئے سوچ کے انداز بدلنا بہت مشکل ہوتا ہے۔ ممکن ہے اب

بھی اپنے بارے میں آپ کی رائے دوسروں کے فیصلوں پر مبنی ہو۔ تاہم اس رائے کو

جوں کا توں قبول کیے رکھنا اچھی بات نہیں۔ برائی رکھنوں کو ختم کرنا مشکل سی۔ لیکن

ان کے آگے سر ہٹا دینا بددلی اور ممانعت ہے۔ شراب خوری کے چند جام نوش کیجئے۔

آپ زندگی کو بہت مختلف اور خوبصورت پائیں گے۔

کیا آپ کو معلوم ہے کہ محبت کی بازی کون خوش نصیب جیتے ہیں؟ کیا وہ کس نفسی

کے مریض ہوتے ہیں جو اپنے آپ کو فنا کر کے دوسروں کے دل جیت لیتے ہیں؟

نہیں۔ ہرگز نہیں۔ خود سے محبت نہ کرنے والا کسی سے محبت نہیں کر سکتا اور جو

محبت دے نہیں سکتا وہ اس کا حق دار بھی نہیں۔ محبت کا دلکش کھیل اپنی ذات سے ہی

شروع ہوتا ہے۔

اپنی ذات کو قبول کیجئے:

آپ اپنی ذات کا اثبات کرنا چاہتے ہیں، اپنے وجود کو قبول کرنا چاہتے ہیں تو یہ لغو

خیال دل سے نکال دیجئے کہ اپنے متعلق رائے کو تبدیل نہیں کیا جاسکتا۔ یہ رائے کبھی

بھی ایک نہیں ہوتی۔ اپنے بارے میں آپ کے کئی قصورات ہو سکتے ہیں۔ کوئی آپ سے پوچھے کہ ”آیا آپ خود کو پسند کرتے ہیں؟“ تو ممکن ہے کئی منفی خیالات کے زیر اثر آپ اس سوال کا جواب نفی میں دیں۔ ذات سے بے زاری کے مختلف پہلوؤں کو علیحدہ علیحدہ کرنے سے آپ مثبت نتائج حاصل کر سکتے ہیں۔

یہ امر پیش نظر رکھئے کہ آپ اپنے بارے میں جسمانی، ذہنی، سماجی اور جذباتی

احساسات رکھتے ہیں۔ موسیقی، فن، تحریر و تقریر اور بے شمار دوسرے امور میں اپنی

صلاحیتوں کے بارے میں خاص رائے کے حامل ہیں۔ جتنی آپ کی سرگرمیاں ہیں،

اتنے ہی اپنے بارے میں آپ کے قصورات ہیں۔ ان قصورات کے پردے میں آپ کی

ذات ہی پوشیدہ ہے۔ اپنا تعین کرتے ہوئے اپنی قدر و قیمت کو الگ رکھئے۔ آپ زندہ

ہیں۔ آپ انسان ہیں۔ بس یہی کافی ہے۔ اپنی قدر و قیمت کا تعین آپ کو خود کرنا ہے۔

اس کے لیے کسی کے سامنے جواب دہ ہونے کی ضرورت نہیں۔ آپ کی قدر و قیمت کا

آپ کے کردار یا احساسات سے کوئی تعلق نہیں۔ کسی خاص معاملے میں آپ کو اپنے

کردار سے چڑھ سکتی ہے۔ لیکن اس سے کیا فرق پڑتا ہے۔ عزت نفس کا انحصار ایسے

افعال و کردار پر ہرگز نہیں۔ یہ تو انسان ہونے کی حقیقت پر منحصر ہے۔

اپنے جسم سے محبت کیجئے! ----- آمین

عزت نفس اور حب ذات کا عمل جسم سے شروع ہوتا ہے۔ کیا آپ کو اپنے جسم

سے محبت ہے؟ اگر اس سوال کا جواب نفی میں ہے تو کل کو چھوڑ کر اجزاء کی طرف

آئیے۔ اپنے اعضاء کی ایک فہرست تیار کیجئے۔ دیکھئے کہ ان میں سے کون کون آپ کو

پسند ہیں۔ اوپر سے شروع کیجئے۔ کیا آپ کو اپنے ہاتھ، سر، آنکھیں، ہونٹ اور کان

اچھے نہیں لگتے؟ بازو، ہاتھ، چھاتی اور گردن کے بارے میں کیا رائے ہے؟ باری باری

تمام اعضاء کا جائزہ لیجئے۔ ظاہر ہے اس کے لیے آپ کو طویل فہرست تیار کرنی ہوگی۔

ممکن ہے آخر میں آپ اس نتیجے پر پہنچیں کہ آپ کا جسم جاذب نظر اور دلکش نہیں

ہے۔ اچھا یونی سی۔ اس سے کیا فرق پڑتا ہے۔ یہ آپ کا جسم ہے۔ آپ اس

سے جدا نہیں ہو سکتے۔ اسے پسند کرنے کا مطلب یہ ہے کہ انسان کی حیثیت سے

آپ خود کو قبول نہیں کرتے۔

ہو سکتا ہے ٹائپنڈیجی کا مناسب جواز موجود ہو۔ آپ کو بعض اعضاء واقعی ناگوار گزرتے ہوں۔ ان اعضاء کو تبدیل کیا جا سکتا ہے تو اسے اپنا مقصد بنا لیجئے۔ لمبے بالوں کو چھوٹے کرنا چنداں دشوار نہیں۔ کوشش سے بڑے پیٹ کو بھی کم کیا جا سکتا ہے۔ ایسی کئی اور تبدیلیاں ممکن ہیں۔ مگر یاد رکھئے کہ یہ جسمانی حصے دیے ہی ہیں۔ جیسے آپ نے انھیں بنایا تھا۔ اب آپ تبدیلی چاہتے ہیں تو بسم اللہ کیجئے۔ کچھ ایسے اعضاء بھی ہیں۔ جنہیں بدلا نہیں جا سکتا۔ لمبی ٹانگیں چھوٹی ہونے سے رہیں۔ چھوٹی آنکھیں بڑی نہیں ہو سکتیں، لیکن یہ تو ہو سکتا ہے کہ آپ ان کے بارے میں رویہ تبدیل کر لیں۔ حسن کے ایک تصور کے حوالے سے جو چیزیں بھدی معلوم ہوتی ہیں، دوسرے نظریے کے حوالے سے خوبصورت قرار پاتی ہیں۔ دوسروں کی رائے کو جانے دیجئے۔ یہ آپ کا جسم ہے۔ آپ خود ہی اس کی خوبصورتی کا تعین کریں۔

آپ ایک انسان ہیں۔ اس لحاظ سے آپ کی ایک مخصوص خوشبو ہے، بالوں کا منفرد انداز ہے۔ ایک خاص آواز ہے۔ یہ اور ایسی ہی دیگر منفرد خصوصیات آپ کی جسمانی انفرادیت کی تشکیل کرتی ہیں۔ لیکن معاشرہ اور صنعت مل کر اس انفرادیت کو پکٹا چاہتے ہیں۔ ان کا دہاؤ یہ ہے کہ انفرادی خوبیوں کو بھانڈ میں ڈالے۔ اپنی اقدار اور مصنوعات آپ پر ٹھونسنے کے لیے وہ شب و روز مختلف طریقوں سے زہر گھولتے رہتے ہیں۔ وہ آپ کو مصنوعی انداز اختیار کرنے پر مجبور کرتے ہیں۔

معاشرے اور صنعت کا دہاؤ دیکھنے کے لیے ٹیلی ویژن کی مثال لیجئے۔ ہر روز اس کی سکرین پر سینکڑوں اشتادات دکھائے جاتے ہیں۔ ان کا لب لباب یہ ہوتا ہے کہ "آپ مختلف مصنوعات استعمال کیجئے۔ ایک بار پھر تروتازہ اور فطری پن محسوس کیجئے۔" گویا جو کچھ آپ کو فطرت نے عطا کیا ہے وہ غیر فطری ہے۔ مصنوعات استعمال کر کے ہی اسے فطری بنایا جا سکتا ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ بڑے بڑے کاروباری ادارے آپ کی انفرادی خوبیوں کو پکٹنے کے در پے ہیں اور ہر اس شے کو چھین لیتا چاہتے ہیں جو قاتل قدر ہے۔ چھ آپ اور صرف آپ کی ہے۔

بہتیں سالہ خالد ہمارا دوست ہے۔ وہ جسم بے زاری کی جدید بیماری کا شکار ہے۔ ہر وقت صفائی کے جنون میں مبتلا رہتا ہے۔ جب دیکھتے ہاتھ منہ دھو رہا ہے۔ بالوں کو زبردستی خاص انداز میں سجتا رہتا ہے۔ کپڑوں کی نوک پلک درست کرنے میں لگا رہتا ہے۔ بیوی بچوں سے بھی اسی رویے کی توقع رکھتا ہے۔ ہر کلام سے قبل نمائے دھونے کا اہتمام کرتا ہے۔ اسے اپنے جسم کی مخصوص بو سے سخت چڑ ہے۔ آپ کو خالد کے گھر جانے کا اتفاق ہو تو دیکھیں گے کہ ہر طرف مصنوعی خوشبو ہی خوشبو پھیلی ہوئی ہے۔ وجہ؟ وہ کسی شے کی فطری خوشبو برواشت نہیں کر سکتا۔ اپنے اوپر بھی خوشبویں چھڑکتا رہتا ہے۔ اسے خدشہ ہے کہ لوگ اس کی فطری خوشبو سے نفرت کریں گے۔

ہم اس قصے کو طول دینا نہیں چاہتے۔ مختصراً یہ کہ خالد نے اپنے جسم کو حقیر و ناقص تسلیم کر لیا ہے۔ اس کا یہ رویہ اپنی ذات سے بے زاری ظاہر کرتا ہے۔ اپنے جسم سے محبت کرنے والا شخص کبھی اپنے وجود کے بارے میں معذرت خواہانہ انداز اختیار نہیں کرتا۔ اسے خود پر بھروسہ ہوتا ہے۔ اس لئے اس کا رویہ فطری اور مخلصانہ ہوتا ہے۔ اگر خالد بھی اپنے بارے میں دیانت دار ہوتا اور دوسرے لوگوں کی بے معنی آرا کو اپنے اوپر حاوی نہ کر لیتا تو وہ بھی اپنے جسم پر ناز کر سکتا تھا۔ اس سے لطف اندوز ہو سکتا تھا۔ اسے اپنے پر شرم محسوس نہ ہوتی۔ اس کا کردار زیادہ فطری اور انسانی قرار پاتا۔

اپنے تئیں قبول کرنے کا مطلب اپنے وجود کو فطری انداز میں قبول کرنا ہے۔ اس سے مراد دوسرے لوگوں کے دہاؤ سے نجات پانا ہے۔ اس کا یہ مطلب نہیں کہ آپ اپنے وجود کو بلور روزگار شے تصور کرنے لگیں۔ نہیں۔ البتہ یہ ضرور ہے کہ اپنے وجود سے خوشی و راحت محسوس کریں۔ اس کے بارے میں کسی احساس کمتری کا شکار نہ ہوں۔ نہ ہی معذرت خواہانہ انداز اختیار کریں۔

اکثر خواتین شافی دہاؤ قبول کر کے اپنا حلیہ بگاڑ لیتی ہیں۔ ان کا فطری حسن مسخ ہو جاتا ہے اور وہ کسی کارخانے کا تیار شدہ مال نظر آنے لگتی ہیں۔ فطرت کے عطا کردہ خودغالب، رنگ و روپ، نزاکت، خوشبو اور تناسب ان کو نہیں بھلتے۔ اپنی ہر شے

انھیں کمزور اور گھٹیا لگتی ہے۔ وہ مصنوعات کے پیچھے بھاگتی ہیں۔ گویا ان کے نزدیک مصنوعی انداز اختیار کر کے عورت زیادہ جاذب نظر اور پرکشش ہو جاتی ہے۔ لہذا وہ فطری وجود پر مصنوعی وجود کا لبوہ اوڑھا دیتی ہیں۔ حقیقت بھپ جاتی ہے۔ تصنع نمایاں ہو جاتا ہے۔

فیض پرست خواتین اس بات پر غور نہیں کرتیں کہ جن اشتہاروں سے وہ رہنمائی حاصل کرتی ہیں، وہ تو لوگ اپنے منافع کے لیے دیتے ہیں۔ ان کے پیچھے دیوانہ وار بھاگنا خطرے سے خالی نہیں۔ یہ تو سراسر گھٹائے کا سودا ہے۔ ہماری قیمت ادا کرنے کے بعد ملتا کیا ہے؟ یہی تا کہ فطری کشش، جاذبیت اور حسن فنا ہو جائے۔ تصنع اور بناوٹ باقی رہ جائے۔ یقین مانئے بناوٹ کبھی حقیقت سے زیادہ دل کش نہیں ہو سکتی۔ اگر تصنع پسندی نے آپ کے ذہن کو قطعی طور پر مفلوج نہیں کر دیا تو آپ سمجھ سکتے ہیں کہ حقیقت و ظریب ہوتی ہے۔ اس میں انفرادیت ہے۔ اس انفرادیت کو فنا نہ ہونے دیجئے۔ آرائش حسن کا مصنوعی سلطان استعمال کرنا ہی ہے تو فطری حسن کو چھپانے کے لیے نہ کیجئے۔ اسے زیادہ نمایاں کرنے کے لیے استعمال کیجئے۔ جدید معاشرے میں یہ سبق سیکھنا آسان نہیں ہے۔ یہ اشتہار بازی اور ثقافتی دباؤ کا عہد ہے۔ لہذا جو کچھ ہمیں اچھا لگتا ہے اور جو کچھ گروہی لاداروں کے نزدیک ہمیں اچھا لگتا چاہئے ان دونوں میں اختیار قائم کرنا بہت دشوار ہے۔

اپنے بارے میں زیادہ مثبت رویہ اپنائیے :

اپنی شخصیت کے متعلق مختلف تصورات پر آپ کو اختیار حاصل ہے۔ ضرورت اس بات کی ہے آپ خود اپنے معیار اور اقدار بنائیں۔ دوسرے آپ کو ذہین نہیں سمجھتے تو کیا ہوا۔ آپ ان کے معیار سے اختلاف کر سکتے ہیں۔ کوئی معیار بھی مطلق نہیں۔ اپنا معیار خود بنائیے۔ پھر آپ خود کو ذہین قرار دیں گے۔ اصل یہ ہے کہ آپ جتنے خوش و خرم ہوں گے۔ اتنے ہی ذہین بھی بن جائیں گے۔ فرض کیجئے کہ آپ اچھی عبارت نہیں لکھ سکتے یا حسب اور ریاضی میں کمزور ہیں۔ یقین کیجئے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ یہ کمزوری آپ کے انتخاب کا نتیجہ ہے۔ آپ نے ان معاملات میں آگے

پڑھنے کی کوشش نہیں کی۔ پھر رنچ کس بات کا؟ محنت سے کام کیجئے۔ ان امور میں بھی کامیابی آپ کے قدم چوم سکتی ہے۔ کس نفسی اور اپنے آپ کو گھٹیا تصور کرنے کا مطلب یہ ہے کہ آپ مختلف لوگوں سے مختلف حوالوں کے ساتھ اپنا مقابلہ کرتے رہتے ہیں۔ ایک شخص کے پاس بے پناہ دولت ہے۔ دوسرے کے پاس شہرت ہے۔ تیسرا ذہین و فطین تسلیم کیا جاتا ہے وغیرہ۔ آپ ان سب لوگوں کو ملا کر اپنا مقابلہ کرتے ہیں اور رنجیدہ ہو جاتے ہیں۔

بظاہر یہ بات تعجب انگیز لگتی ہے۔ لیکن یقین مانئے کہ آپ جس قدر چاہیں ذہین ہو سکتے ہیں۔ رغبت اور میلان پیدائشی صلاحیتیں نہیں ہیں۔ یہ اکتسابی ہیں۔ محنت کرنے سے آپ بھی یہ صلاحیتیں حاصل کر سکتے ہیں۔ امتحانات میں امتیاز حاصل کرنے کے لئے لگن اور جدوجہد کی ضرورت ہے۔ اس میں کوئی پیدائشی وصف شامل نہیں۔ ایک دانشور کا قول ہے کہ میلان اس وقت سے عبارت ہے جو کسی خاص شعبہ میں مہارت حاصل کرنے کے لئے صرف کیا جاتا ہے۔ گویا اس کا مطلب یہ ہوا کہ تمام لوگ مناسب وقت صرف کر کے اپنے اپنے شعبوں میں امتیازی حیثیت حاصل کر سکتے ہیں۔

دل لگا کر محنت کیجئے۔ مناسب وقت صرف کیجئے۔ آپ کسی شعبے میں بھی امتیازی حیثیت حاصل کر سکتے ہیں۔ لیکن بعض مناسب وجوہ کی بنا پر آپ ایسا نہیں کرتے۔ جو بات آپ کو اچھی ہی نہیں لگتی اسے سیکھئے اور اس میں مہارت حاصل کرنے کی ضرورت ہی کیا ہے۔ خوش و خرم رہنا مناسب انداز میں زندگی بسر کرنا اور پیار محبت سے دن بسر کرنا کسی تجریدی شعبے میں مہارت حاصل کرنے سے کہیں زیادہ قلیل قدر نصب العین ہیں۔ ہر حال ہم محض یہ عرض کرنا چاہتے ہیں کہ ذہانت خلقی نہیں ہوتی نہ ہی یہ آسمان سے نازل ہوتی ہے۔ یہ تو محنت اور لگن کا معاملہ ہے۔ جو کوئی لگن اور محنت سے کام کرے گا، اس صفت کو پالے گا۔ اگر آپ محنت کے بغیر ہی خود کو غبی قرار دینے پر تلتے ہوئے ہیں، تو اس ارادے سے باز رہئے۔ آپ وہی کچھ ہیں جو کچھ آپ نے بننا چاہا ہے۔ پھر یہ جھڑکیوں؟

زندگی کے دوسرے پہلوؤں کا حال بھی یہی ہے۔ جہاں جہاں آپ خود کو ناکام

تصور کرتے ہیں وہاں وہاں ناکامی آپ نے خود حاصل کی ہے۔ آپ خود ہی اس کے ذمہ دار ہیں۔ جدوجہد کے ذریعے آپ حالات کو پوری طرح بدل سکتے ہیں۔ مسئلہ یہ ہے کہ آپ انہیں بدلنے پر تیار ہو جائیں۔ ناکامیوں سے اپنی محضی قدر و قیمت کا تعین کرنا بالکل غلط ہے ہم نے جا بجا اس کتاب میں ان طریقوں کا ذکر کیا ہے۔ جن کی مدد سے آپ اپنی شخصیت میں خوش گوار تبدیلیاں پیدا کر سکتے ہیں۔ کسر نفسی اور ذات بے زاری کو دل سے نکال دیجئے۔ نئی زندگی کا آغاز کیجئے۔

اپنی ذات سے نفرت اور بے زاری کی کئی صورتیں ہیں۔ ذیل میں ہم ان میں سے چند عمومی صورتیں درج کرتے ہیں۔

☆ کوئی آپ کی تعریف کرے تو آپ اسے مبالغہ آرائی یا محض دوستی کا اظہار تصور کرتے ہیں۔ خود کو تعریف و تحسین کے باطل خیال کرتے ہیں۔

☆ خوبصورت اور پرکشش نظر آنے پر مغفرت کرتے ہیں۔ مثلاً اچھے لباس کو درزی سے اور بالوں کے دلکش انداز کو جھام سے منسوب کرتے ہیں۔ گویا آپ تو پرکشش ہونے کے اہل نہیں۔ دوسروں نے زبردستی آپ کو دلکش بنا دیا ہے۔

☆ اپنی کامیابیوں کو دوسروں سے منسوب کرتے ہیں۔ یہ خیال کرتے ہیں کہ آپ خود کسی قاتل ذکر کامیابی کے اہل نہیں۔ سب کمال دوسروں میں ہیں۔ آپ بے ہنر اور بے کمال ہیں۔ اس لیے کوئی امتیاز حاصل نہیں کر سکتے۔

☆ گفتگو میں اکثر اوقات دوسروں کے حوالے استعمال کرتے ہیں۔ یہ گویا اپنی قابلیت پر عدم اعتماد کی صورت ہے۔ دوسرے لوگوں کا ذکر کر کے آپ اپنی بات کو سارا دینے کی کوشش کرتے ہیں۔ مزید برآں آپ خود کو اس قدر غیر اہم تصور کرتے ہیں کہ کوئی رائے نہیں دے سکتے۔

☆ دوسروں سے اپنی باتوں کی تصدیق چاہتے ہیں۔ وجہ یہ نہیں کہ لوگ آپ پر اعتماد نہیں کرتے۔ اصل سبب یہ ہے کہ آپ کو خود اپنے پر اعتماد نہیں۔ لہذا ہر بات میں دوسروں کی تصدیق کے محتاج ہوتے ہیں۔ تب آپ اس قسم کے جملے اکثر استعمال کرتے ہیں کہ کیا میں سچ نہیں کہہ رہا ہوں؟ — فلاں دوست سے

پوچھ لیجئے، معاملہ یوں ہی تھا۔

☆ حکم دینے سے گریز کرتے ہیں۔ اکثر اوقات اس کی وجہ یہ نہیں ہوتی کہ آپ حکم دینے کی پوزیشن میں نہیں ہیں۔ بلکہ یہ کہ آپ بے اعتمادی کی بنا پر ایسا کرنے سے بچتے ہیں۔ خود کو حکم دینے کے اہل نہیں سمجھتے۔ کئی لوگ تو دکان سے سودا خریدتے ہوئے بھی شرماتے ہیں۔ بعض ہوٹلوں میں جا کر چپ چاپ بیٹھے رہتے ہیں۔ وہ خدمت گار کو اشارہ تک نہیں کر سکتے۔

☆ خود برکھٹی سے بے اوقات جنسی فعالیت میں بھی غلط پیدا ہو جاتا ہے۔ کیونکہ جنس کا سارا عمل خود اعتمادی کا تقاضا ہے۔

☆ بعض لوگ ضروری اشیاء خریدنے سے بھی گریز کرتے ہیں۔ وہ خود کو ان کے استعمال کے اہل تصور نہیں کرتے۔

☆ بھرے میلے میں کوئی چٹتا ہے — اوئے احق! اور آپ فوراً اس کی طرف دیکھنے لگتے ہیں۔

☆ اپنا پورا نام استعمال نہیں کرتے۔ اس سے بھی شرم محسوس ہوتی ہے۔ اس کے بجائے لاڈ پیار والے نام استعمال کرنے کو ترجیح دیتے ہیں۔ اس طرح آپ دوسروں کی نظر میں بچہ کنزور اور غیر ذمہ دار بننے رہتا چلتے ہیں۔

☆ جب کوئی دوست آپ کو تحفہ دیتا ہے تو آپ فوراً اس کا بدلہ امانے پر مل جاتے ہیں۔ اس کی وجہ بھی یہ ہے کہ آپ خود کو تحفے کا اہل نہیں سمجھتے۔ اس لیے اس کے بوجھ سے نجات پانا چاہتے ہیں۔

☆ کوئی آپ کی طرف دوستی کا ہاتھ بڑھاتا ہے تو آپ کوفت محسوس کرتے ہیں۔ یہ دھڑکا بھی لگا رہتا ہے کہ دوسرا شخص انجانے میں دوستی کا خواہش مند ہے۔ میرا پول کھل گیا تو کیا ہو گا؟ تاہم یہ محض ہمانہ ہے۔ اصل میں آپ رشتوں بنانوں سے فرار حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ آپ خود کو ان کا اہل تصور نہیں کرتے۔

☆ کوئی دوشیزہ آپ کی دعوت قبول کرتی ہے اور آپ سمجھتے ہیں کہ وہ رحمتی کی بنا پر آپ کے ساتھ جا رہی ہے۔ ورنہ آپ کے مقدر میں یہ خوشی کمال؟

اجہڑی سے محروم لوگ گلے شکوے کرتے رہتے ہیں۔ اپنی خامیوں کا دوسروں سے ذکر کرنا فضول ہے۔ وہ ان خامیوں کو دور نہیں کر سکتے۔ وہ زیادہ سے زیادہ یہ کر سکتے ہیں کہ ان خامیوں کی موجودگی سے انکار کریں۔ مگر اس سے کام نہیں چلے گا۔ ظاہر ہے آپ ان کی بات نہیں مانیں گے۔ دوسروں سے شکایت کرنا لاجاصل ہے۔ اس طرح دوسروں کی سرزنش یا رحم سے بھی آپ کا بھلا نہیں ہو گا۔ اس ناخوش گوار اور فضول فعل کو صرف یہی سوال ختم کر دے گا کہ "آپ مجھے یہ سب کچھ کیوں بتا رہے ہیں؟" یا "کیا میں آپ کی اس سلسلے میں کوئی مدد کر سکتا ہوں؟" آپ ہی یہ سوال خود سے پوچھیں تب آپ کے شکایتی رویے کی حماقت ظاہر ہو جائے گی۔ شکایتوں میں صرف وقت ہی ضائع ہوتا ہے۔ اس قیمتی وقت کو آپ تعمیری کاموں میں بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ اس وقت کو بچائیے۔ اپنے آپ سے محبت کرنا سیکھیں میں اسے استعمال کیجئے۔ جلد ہی آپ کو خوش گوار تبدیلیوں کا احساس ہو گا۔

زندگی کے دو مواقع ایسے ہیں کہ ان میں شکایت کرنا انتہائی بے معنی ہو جاتا ہے۔
1۔ جب آپ دوسرے لوگوں سے اپنی تھکاوٹ کا گلہ کریں۔
2۔ جب آپ نامازی طبع کی شکایت کریں۔ بھی اگر آپ واقعی تھک چکے ہیں تو آرام کیجئے۔ دوسروں سے اس کا ذکر کرنے کی کیا ضرورت ہے۔ یہ تو گویا ان کو دق کرنے والی بات ہوئی۔ آپ کی تھکاوٹ بھی تو اس سے دور نہ ہو گی۔ اسی طرح طبیعت ٹھیک نہیں ہے تو کسی ڈاکٹر سے مشورہ کیجئے۔ دوست احباب تو اس کے ذمہ دار نہیں۔ پھر آپ انھیں پریشان کرنے پر کیوں تلے ہوئے ہیں۔ ہاں وہ کچھ کر سکتے ہوں تو یہ اور بات ہے۔ اس لیے شکایت کے معاملے میں پہلے سوچئے پھر بولئے، والے اصول پر عمل کیجئے۔

اگر آپ خود سے محبت کرنا سیکھ رہے ہیں تو پھر آپ ان چھوٹی چھوٹی باتوں کا چچا دوسروں سے نہیں کریں گے۔ خود ہی ان سے نہیں گے اپنا بوجھ خود اٹھائیں گے۔ دوسروں کی طرف منہ اٹھا کر نہیں دیکھیں گے۔

اپنے بارے میں شکایت کرنا بالکل فضول ہے۔ یہ بہتر طور پر زندگی گزارنے کی راہ

میں آپ کو ایک خاتون ساتھی کا قصہ سنانا ہوں۔ دیکھنے میں وہ چندے ماہتاب اور چندے آفتاب تھی۔ بہت سے لوگ اس کی نظرات کے طالب تھے۔ لیکن وہ ہمیشہ یہ گلہ کرتی کہ تمام دوستیاں اور تعلقات آخر کار بری طرح ناکام ہو جاتے ہیں۔ اسے بیاہ رچانے کی شدید خواہش تھی۔ مواقع بھی کئی تھے۔ مگر ہر مرتبہ وہ ناکام رہی۔ آخر طویل گفتگو کے بعد مجھ پر یہ راز آشکارہ ہوا کہ وہ خاتون ہر نئے تعلق کو پوری طرح قبول کئے بغیر بنانے کی کوشش کرتی تھی۔ کوئی نوجوان اس سے اظہار محبت کرنا تو اسے محض دل گلی خیال کرتی۔ میں تمہیں دل کی گمراہیوں سے چاہتا ہوں، کے بجائے اسے ایسا جملہ سننے کی خواہش تھی۔ جو اس کی ذات کی نفی کرنے والا ہو۔ اسے اپنی ذات سے ہی نفرت تھی۔ لہذا وہ دوسروں کی محبت کیسے قبول کر سکتی تھی؟ وہ سوچتی تھی کہ کوئی محض اسے محبت نہیں دے سکتا؟ اصل وجہ یہ تھی کہ وہ خود کو قاتل محبت ہی نہیں سمجھتی تھی۔ یوں اس نے اپنے ہاتھوں اپنی مسرتوں کا گلا گھونٹ دیا تھا اور زندگی اجیرن بنالی تھی۔

مندرجہ بالا فرسٹ میں بعض باتیں بہت معمولی دکھائی دیتی ہیں۔ تاہم وہ سب کی سب ذات بے زاری کے روگ کی علامتیں ہیں۔ ہمیں تسلیم کرنا چاہئے کہ ان میں سے اکثر علامتیں معاشرے نے زبردستی ہم پر ٹھوسنی ہیں۔ ہم نے خود انھیں قبول نہیں کیا۔ آج کی زندگی میں ذات بے زاری کا روگ اس قدر بڑھ گیا ہے کہ اسے انسانی مسرتوں کا سب سے بڑا دشمن قرار دینا مبالغہ نہ ہو گا۔ بہر طور آپ چاہیں تو زندگی کا ڈھنگ بدل سکتا ہے۔ یقین مانئے آپ اپنی ذات میں اس قدر اہم اور قاتل قدر ہیں کہ آپ کو کسی کسر نفسی کی ضرورت نہیں۔

بلا شکایت خود کو قبول کیجئے :

اپنے آپ سے محبت کرنے کا مطلب خود کو قاتل قدر سمجھنا ہے۔ خود کو پوری طرح قبول کرنا ہے۔ قبول کرنے سے مراد کسی گلے شکوے کے بغیر قبول کرنا ہے۔ بھرپور اشخاص کبھی حرف شکایت زبان پر نہیں لاتے۔ خوشی و راحت کا تقاضا بھی یہی ہے کہ ان چیزوں کے بارے میں شکایت نہ کی جائے جنہیں بدلنے کا اختیار نہیں۔ خود

کے حوالے سے کرتا ہے۔ لوگ اپنا مقصد نکالنے کے لیے اس کی شان میں قیدے پڑھتے ہیں۔ وہ انھیں سچ سمجھ لیتا ہے۔ اس طرح اپنی اہمیت کا یقین کرتا ہے۔ خود پسند دوسروں کو اپنی اہمیت جتانے کے بھن نہیں کرتا۔ لیکن خود پرست ہر وقت اسی دھن میں گمن رہتا ہے۔ وجہ ظاہر ہے۔ خود پسند خود احمادی سے لبریز ہوتا ہے۔ جب کہ خود پرست اندر سے کھوکھلا ہوتا ہے۔ لہذا اسے ہر وقت دوسروں کے سارے کی حاجت ہوتی ہے۔

خود پسندی سے گریز کے فوائد:

ہمیں تسلیم کرنا چاہئے کہ خود پسندی سے گریز کے بعض فائدے بھی ہیں۔ انھیں مثبت قرار دینا دشوار ہے۔ پھر بھی بہت سے لوگ ان کی خاطر خود پسندی سے گریز کرتے ہیں۔ آئیے ان کا تجزیہ کریں۔ یاد رکھئے کہ تجزیہ کرنے کی عادت بھرپور شخصیت کا اہم خاصہ ہوتی ہے۔ خود پسندی صحت مندانہ تنقید اور تجزیہ کے بغیر مکمل نہیں ہوتی ہے۔ جب آپ کو ذات بے زاری کے محرکات کا شعور ہو گا، تب ہی آپ اس سے اچھی طرح نجات حاصل کر سکیں گے۔ پرانے رویے کو بدل سکیں گے۔ نئے اور تعمیری اقدامات کو اختیار کر سکیں گے۔

اپنے آپ سے پوچھئے:

آپ خود سے ٹالیں کیوں رہتے ہیں؟

اس کا ایک سیدھا سا جواب تو یہ ہے کہ دوسروں کی رائے قبول کرنے سے آپ غور و فکر کی زحمت سے بچ جاتے ہیں۔ اس زحمت کو معمولی نہ سمجھئے۔ غور و فکر کرنا — اپنی راہ خود منتخب کرنا، اپنی قدریں بنانا — بچوں کا کھیل نہیں، جو ان مردوں کا کام ہے۔ اس بھاری پتھر کے بوجھ سے نجات پانے کے لئے عام لوگ خود بخود دوسروں کے سامنے سرجھکا دیتے ہیں۔ یوں گویا عافیت محسوس کرتے ہیں۔

خود پسندی سے گریز کے اور بھی کئی فوائد ہیں۔ اگر آپ خود کو دوسروں سے کمتر خیال کرتے ہیں۔ اپنے آپ کو غیر اہم سمجھتے ہیں تو پھر:

☆ آپ کے پاس معذرت موجود ہے کہ آپ زندگی میں محبت جیسی نعمت سے

میں رکھوٹ بھی ہے۔ آپ خود پر رحم کرنے لگتے ہیں۔ یا اندر ہی اندر بیچ و تاب کھاتے رہتے ہیں۔ سلامتی رشتے ناطے استوار کرنے میں بھی یہ بات رکھوٹ بنتی ہے۔ ممکن ہے کہ اس طرح آپ دوسروں کی توجہ حاصل کر لیں۔ لیکن سلامتی احرام ضرور کھو دیں گے۔ لہذا یہ سرا سر گھلانے کا سودا ہے۔ گلوں شکوؤں میں وقت ضائع نہ کیجئے۔ اپنی ذات کو پوری طرح قبول کیجئے۔ یہی آپ کے لئے بہترین لائحہ عمل ہے۔

آئندہ کسی محفل میں بیٹھنے کا اتفاق ہو تو جائزہ لیجئے کہ کس قدر گفتگو شکوؤں اور شکایتوں پر مشتمل ہوتی ہے۔ لوگ اپنی ذات سے لے کر حالات، مقدر، موسم اور قیمتوں تک ہر شے کے بارے میں شکایتوں کا انبار لگا دیں گے۔ محفل برخواست ہو تو اپنے آپ سے یہ سوال پوچھئے کہ آج کی شکوے بازی سے کوئی مسئلہ حل بھی ہوا ہے؟ تب آپ کو اس کی بے معنیت کا احساس ہو گا۔ اس احساس کی قدر کیجئے۔ اسے اپنے شعور کا حصہ بنا لیجئے۔

خود پسندی اور خود پرستی:

اس باب میں ہم نے خود پسندی پر گفتگو کی ہے۔ اپنے آپ سے محبت کرنا خود پسندی کے مترادف نہیں بلکہ علامہ اقبال نے اس سے ملنے جلتے مفہوم کے لئے خودی کی اصطلاح استعمال کی تھی۔ کوئٹہ بیٹوں نے ان پر خود پرستی یعنی تکبر اور بے جا غرور کا درس دینے کا الزام عائد کیا تھا۔ ہو سکتا ہے کچھ لوگ اس الزام کو دہرائیں۔ آپ کے ذہن میں بھی شکوک و شبہات پیدا ہو سکتے ہیں۔ تو آئیے ہم خود پسندی اور خود پرستی میں فرق واضح کرنے کی کوشش کریں۔

یاد رکھئے کہ خود پسندی اور خود پرستی میں ناقابل عبور فلیج حائل ہے۔ خود پسندی کی وضاحت تو اس باب میں کی جا رہی ہے۔ خود پرستی کے بارے میں مختصر آئیے جان لیجئے کہ یہ ایک نفسیاتی روگ ہے۔ اس کا مریض خود کو اہم ترین فرد بلکہ ساری دنیا کا مرکز تصور کرتا ہے۔ وہ ہر وقت اپنے بارے میں لاف زنی کرتا ہے۔ دوسروں کو حقیر جانتا ہے۔ سب کے ساتھ بدتمیزی سے پیش آتا ہے۔ اصل میں یہ روگ خود کو حقیر سمجھنے والے روگ جیسا ہی ہے۔ کیونکہ عام طور پر خود پرست بھی اپنا یقین دوسروں

کیوں محروم رہے ہیں۔

☆ دوسروں کے ساتھ خلوص و محبت کا رشتہ استوار کرنے میں ناگاہی کا جواز موجود ہے۔

☆ آپ جوں کے توں رہ سکتے ہیں۔ زندگی میں آگے بڑھنے اور سرمتیں حاصل کرنے میں ناگاہی باعث تنقید نہیں رہتی۔ اس لئے کہ آپ اس کے اہل ہی نہیں تھے۔

☆ آپ کو جدوجہد کی ضرورت نہیں رہتی۔ اس لئے کہ وہ لاحقہ ہی رہتی۔

☆ آپ اپنے مصائب اور بد قسمتی کے لئے دوسروں کو الزام دے سکتے ہیں۔ آپ خود تو بری الذمہ ہیں کہ آزادی سے کبھی کام ہی نہیں کیا۔

☆ آپ خود ترقی کے ذریعے فرار حاصل کر سکتے ہیں۔ کسی ذمہ داری کے احساس کے بغیر ساری زندگی ضائع کر سکتے ہیں۔ آپ کو اپنے حالات بدلنے کی بھی ضرورت نہیں کہ آپ ہی کیا۔

☆ آپ عالم شباب میں بھی بچپن کے مزے لوٹ سکتے ہیں۔ بچے بن کر ذمہ داری سے بچنے میں اڑا لیں۔ آپ کو پوچھنے والا کون ہے؟

☆ دوسروں کو اپنا سرپرست بنا کر بچپن کی مانگری بھائی۔ غور و فکر کی کیا ضرورت ہے۔ اہم حضرات جو موجود ہیں۔ وہی یہ درد سہول لیں گے۔

☆ اپنی زندگی کی کوئی ذمہ داری قبول نہ کیجئے۔ نہ ہی خوشیاں سمیٹنے کی تھک و دو کیجئے۔ صاحب آپ کے مقدر میں خوشیاں کہاں ہیں؟

☆ تو یہ ہیں فوائد خود پسندی سے گریز کے۔ اسی لئے آپ کس نفسی کا شکار رہتے ہیں۔ ظاہر ہے کہ افسانہ مشکل ہے اور گرنا آسان۔ چنانچہ اکثر لوگ آپ کو گمراہ ہوئے ملیں گے۔ لیکن مت بھولنے کہ زندگی کی واحد شہادت آگے بڑھنا ہے۔ اس لئے خود پسند بننے سے انکار کا مطلب زندگی پر موت کو ترجیح دینا ہے۔ اس ساری بحث کو ذہن نشین کرتے ہوئے آپ آسانی سے ایسے طریقے تلاش کر سکتے ہیں۔ جن سے آپ خود سے محبت کرنا سیکھیں گے۔ اپنا احرام کریں گے۔ خود کو اہم جانیں گے۔

اور اپنے وجود کا اقرار کریں گے۔

☆ خود پسندی کے چند آسان طریقے:

☆ خود پسندی کی مشق کا آغاز ذہن سے ہوتا ہے۔ اولین طور پر ضرورت اس امر کی ہے کہ خیالات پر قابو پایا جائے۔ جس وقت بھی آپ کے ذہن میں خود کو کمتر جاننے کے بارے میں کوئی خیال آئے، فوراً اس کا مقابلہ کرنے کی کوشش کیجئے۔

☆ فرض کیجئے آپ کے ذہن میں یہ خیال آتا ہے کہ ”میں نے اچھے نمبر محض خوش قسمتی سے حاصل کئے ہیں۔ ورنہ مجھ میں الہیت نہ تھی۔“ اس کے مقابلے میں فوراً خود کو سمجھائیے۔ کہ مجھے پتہ چل گیا ہے کہ ابھی میں اپنی ہمتوں پر شک کر رہا تھا۔ آئندہ میں یہ خیال پیدا نہیں ہونے دوں گا۔ یہ خیال قطعی طور پر بے ہودہ اور بے بنیاد ہے۔“ طریقہ کار یہ ہونا چاہئے کہ آپ فوراً خود کو سمجھائیں کہ ”ابھی میں اپنے تئیں خوش قسمت قرار دے رہا تھا۔ تاہم خوش قسمتی کا یہاں کوئی دخل نہیں۔ میں نے اپنی الہیت اور محنت کی بنا پر اچھے نمبر حاصل کئے ہیں۔“ یہ خود پسندی کی طرف پہلا قدم ہے۔ یہ نیچے گرتے ہی خود کو سنبھالنے سے عبارت ہے۔

☆ اپنی الہیت پہچاننے کے بعد آپ کی ذہنی صلاحیتیں کس نفسی میں ضائع نہیں ہوں گی۔ بلکہ وہ آپ کو آگے بڑھنے اور ترقی کرنے میں مدد دیں گی۔ آپ کی سرگرمیوں کے لئے نئے نئے افق پیدا کریں گی۔ لہذا جب آپ میں خود اعتمادی پیدا ہو جائے، اپنے آپ پر پیار آنے لگے، اپنی ذات سے بے زاری نہ رہے تو پھر مندرجہ ذیل قسم کے رویے پیدا کرنے کی کوشش کیجئے۔

☆ دوسرے لوگوں کی محبت کا جواب محبت سے دیجئے۔ خواہ خواہ شک و شبہ کا شکار ہونا چھوڑ دیجئے۔

☆ دوستوں، عزیزوں اور پیاروں سے بلا تکلف انکسار محبت کیجئے۔ اپنے جذبات پوشیدہ رکھنے کا خیال ترک کر دیجئے۔

☆ کھانے پینے کے معاملے میں غیر ضروری احتیاط اور تکلف ختم کر دیجئے۔ کبھی کبھار اپنی دعوت بھی کر لیجئے۔ جی ہاں اپنی دعوت۔ کسی صاف سحرے اور

یہ خیال ہیں ان لوگوں کی جو اپنے آپ سے محبت کرتے ہیں۔ خود کو اہم خیال کرتے ہیں اور حوصلے کے ساتھ زندگی بسر کرتے ہیں۔ آپ بھی یہ خیال پیدا کر کے ان خوش قسمت لوگوں کی صف میں شامل ہو سکتے ہیں۔

☆ حد سے بچنے۔ یہ فساد کی جڑ ہے۔ دوسروں سے مقابلہ کر کے کڑھنا و ہتھی
صحت کے لئے نقصان دہ ہے۔ کسر نفسی کا آغاز بھی اس سے ہوتا ہے۔ کسی سے
حد کرنے کا مطلب یہ ہے کہ آپ اسے اپنے سے بہتر جانتے ہیں۔ اپنی خوبیوں
اور صلاحیتوں کا تعین دوسرے لوگوں کے حوالے سے کرتے ہیں۔ یہ تو قطعی طور
پر نامناسب بات ہے۔ عزت نفس کا تقاضا ہے کہ دوسرے لوگوں سے اپنا مقابلہ
کرنے کی غلت چھوڑ دی جائے۔ یاد رکھئے کہ ہمارے مذہب کی رو سے بھی حد
کرنا جائز نہیں۔ رسول خدا صلی اللہ علیہ، آلم و سلم نے جا بجا اس کی مذمت کی
ہے اور اس سے دور رہنے کا حکم دیا ہے۔ آپ میں اس قدر خود اعتمادی ہونی
چاہئے کہ دوسروں کی پسند یا ناپسند کا خوف ہی نہ رہے۔ تب آپ کو ان سے

کس ' تو سمجھئے کہ حقیقی مصیبت کا آغاز ہو چکا ہے۔ رنج و الم آپ کا مقدر بن گئے ہیں۔ مایوسی اب آپ کا چچھا نہیں چھوڑے گی۔ آپ ہر لمحہ کسر نفسی کا شکار رہیں گے۔ خوشیاں آپ سے دامن بچائیں گی۔

دوسروں کی پسند، بلکہ یوں کہئے کہ ان کی منظوری اور تائید سے نجات حاصل کرنا از بس ضروری ہے۔ اس مسئلے پر کوئی مفاہمت ممکن نہیں۔ اگر آپ بھرپور زندگی بسر کرنا چاہتے ہیں تو اس کے ساتھ کوئی سمجھوتا نہیں ہو سکتا۔

یہ محال ہے کہ ہم زندہ رہیں اور کچھ لوگ ہماری مخالفت نہ کریں یا ہمیں برا بھلا نہ کہیں۔ صدیوں سے زندگی کا یہی چلن ہے۔ اسے ختم نہیں کیا جا سکتا۔ بھرپور انداز میں زندہ رہنے کا مطلب یہ ہے کہ آپ کسی کے رفیق ہوں گے اور کسی کے رقیب۔ اس طرح کوئی آپ کا دوست ہو گا اور کوئی بدخواہ۔ سچ تو یہ ہے کہ آپ زندگی کا لطف بھی اسی صورت میں اٹھا سکیں گے۔

دوسروں کی منظوری ضرورت بن جائے تو سچائی کا مسخ ہونا یقینی ہو جاتا ہے۔ آپ کسی رائے کا اظہار کرتے ہیں۔ ایک شخص والا اس کی مخالفت کرتا ہے۔ لہذا اپنی ضرورت کی تسکین کے لئے آپ فوراً رائے بدل دیتے ہیں یا اس کی ایسی توجیہ کرتے ہیں کہ اس شخص کو ناگوار نہ محسوس ہو۔ دوسرے موقع پر آپ وہی رائے کسی اور شخص سے بیان کرتے ہیں۔ وہ کسی ترمیم کی خواہش کرتا ہے۔ آپ دوبارہ اپنی رائے بدل لیتے ہیں۔ یوں سلسلہ چلتا ہی رہتا ہے۔ اصل بات یہ ہے کہ دوسروں کی منظوری کا طالب رفتہ رفتہ اپنی ذات سے قطعی بے گانہ ہو جاتا ہے۔ اس کا کردار مسخرے جیسا ہوتا ہے۔ جو ہر وقت دوسروں کو خوش کرنے میں مصروف رہتا ہے۔

دنیا بھر میں سیاست دانوں کو شک و شبہ کی نظروں سے دیکھا جاتا ہے۔ خصوصاً ہمارے ہاں تو کوئی بھی ان پر اعتبار نہیں کرتا۔ ان کے پر جوش حامی بھی نجی محفلوں میں ان کے ارادوں کے بارے میں شکوک کا اظہار کرتے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ اہل سیاست کا بنیادی مسئلہ عوام کے مختلف طبقوں کی پسندیدگی حاصل کرنا ہوتا ہے۔ ظاہر ہے کہ اس کے بغیر ان کا پیہ جام ہو جاتا ہے۔ کبھی وہ ایک گروہ کو خوش کرنے کی

زمانے کی پروا کرنے کا مطلب یہ ہے کہ دوسرے لوگ آپ سے زیادہ اہم ہیں

۳

زمانے کی پروا نہ کیجئے

ہو سکتا ہے کہ آپ کا زیادہ تر وقت دوسرے لوگوں کی پسندیدگی حاصل کرنے میں بسر ہوتا ہو۔ اگر یہ درست ہے تو پھر آپ کو روش بدلتی چاہئے۔ یاد رکھئے کہ دوسروں کی پسندیدگی آپ کی ضرورت نہیں، محض خواہش ہے۔ ہر کوئی دوسروں سے داد چاہتا ہے۔ تعریف و توصیف کا طالب ہوتا ہے۔ یہاں تک تو بات مناسب ہے۔ معاملہ اگے نہ بڑھے تو اسے قبول کیا جا سکتا ہے۔ لیکن جب یہ خواہش کی حدود چھلانگ کر ضرورت بن جائے تو اسے نظر انداز نہیں کیا جا سکتا۔ تب یہ عمل دکھتی رگ بن جاتی ہے۔ اس سے نجات حاصل کرنا ضروری ہو جاتا ہے۔

خواہش کی حیثیت سے پسندیدگی کی تمنا کی جائے تو وہ خوشی کا سبب بنتی ہے۔ مگر جب وہ ضرورت بن جائے تو انسان اس کا غلام بن کر رہ جاتا ہے۔ تب وہ بذات خود کوئی قدم نہیں اٹھا سکتا۔ ہر کلام میں اسے دوسرے لوگوں کی پسند اور تائید کا خیال رکھنا پڑتا ہے۔ اس طرح شخصیت کو فنا کرنے والی قوتوں کا دروازہ کھل جاتا ہے۔ دوسرے لوگ حاکم بن جاتے ہیں اور آپ محکوم کا شکار ہو جاتے ہیں۔

یوں تو کسی اور شخص کی تائید کی ضرورت ناپسندیدہ امر ہے۔ لیکن جب آپ کو ہر بات کے لئے ہر شخص کی پسند کا خیال رکھنا پڑے، اس کے بغیر آپ کوئی قدم نہ اٹھا

کس محسوس کریں گے۔ اس افسوس ناک صورت حال سے نجات پانے کے لیے ہمیں سب سے پہلے دوسروں کے غلبے کے خلاف جملہ کرنا ہو گا۔ دوسرے لوگ آسانی سے شکست قبول نہیں کرتے۔ آپ پر حاصل شدہ اختیار کو بچانے کے لیے وہ کئی حربے استعمال کریں گے۔ آپ کو خود غرض، بے ادب اور ڈھیٹ ہونے کا طعنہ دیا جائے گا۔

منظوری کی خواہش کے اسباب:

منظوری کی خواہش ہمارے معاشرے میں کئی اسباب سے پیدا ہوتی ہے۔ مختلف ادارے اسے شدید کرتے ہیں۔ سب سے پہلے تو خاندان کو ہی لیتے۔ اس میں شبہ نہیں کہ بچپن میں سب لوگ عام طور پر اپنے بیویں کی پسند پر پورا اترنے کی خواہش کرتے ہیں۔ والدین بچے کی اس معصومانہ خواہش کو زندگی بھر کا روگ بنا دیتے ہیں۔ چاہیے تو یہ تھا کہ وہ بچے کی اس خواہش کا احترام کرتے ہوئے بھی اس میں خود اعتمادی کا جذبہ پیدا کرنے کی کوشش کرتے۔ لیکن ان کا رویہ اس کے برعکس ہوتا ہے۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ رفتہ رفتہ بچہ ہر معاملے میں دوسروں کی پسند اور تائید کا غلام بن کر رہ جاتا ہے۔ معاشرہ اس رجحان کو مزید نشوونما دیتا ہے۔ اکثر بچوں کی زبان پر اس قسم کے سوالات

ای میں اس کے ساتھ کیلوں؟

میں کیا کھاؤں؟

کب کھاؤں؟

ابو مجھے کس وقت سونا چاہئے؟

ہم بچے کے اس رویے کی ایک اور مثال درج کرتے ہیں:

تم اپنی مرضی کے کپڑے پہن لو

اچھا امی، لیکن یہ فراک مجھے کیسا لگتا ہے؟

ارے نہیں۔ نہیں۔ شام کے وقت یہ فراک نہیں پہننا چاہیے۔

ایک ہفتہ بعد گفتگو کا یہ رخ ہوتا ہے کہ:

ای مجھے کیا پہننا چاہیے؟

کوشش کرتے ہیں تو کبھی اس کے مخالف گروہ کے آگے سر جھکائے دکھائی دیتے ہیں۔ یوں ان کے لئے سچائی کا معیار یہ بن جاتا ہے کہ جو بات بوقت ضرورت کام دے، وہی سچ ہے۔ خیر سیاست دانوں میں اس رویے کی نشاندہی کرنا سہل ہے۔ لیکن جب ہمارا اپنا معاملہ آتا ہے تو صورت حال مختلف ہو جاتی ہے۔

تختہ اور نکتہ چینی برداشت کرنا دشوار ہے۔ ایسا رویہ اختیار کرنا دشوار نہیں جس سے دوسروں کو خوش کیا جاسکے اور یوں ان کی سختید سے محفوظ رہا جائے۔ لیکن کبھی آپ نے غور کیا کہ اس آسان راستے میں کس قدر نقصانات پوشیدہ ہیں؟ یقین کیجئے کہ جب آپ یہ راہ اختیار کرتے ہیں تو اپنے آپ کو دوسروں کا غلام بنا دیتے ہیں۔ ہمارے معاشرے میں یہ روگ اس قدر بڑھ چکا ہے کہ اس پر قابو پانا نہایت مشکل ہو گیا ہے۔ ہر طور بھرپور زندگی بسر کرنے کی خاطر اس لعنت سے بچنا پانا ضروری ہے۔ اس کے طریقوں کا تعین کرنے سے قبل یہ دیکھنا ضروری ہے کہ ہم دوسروں کو اس قدر اہمیت دیتے ہیں؟ زمانے کی اس قدر پروا کیوں کرتے ہیں؟ ہم ہر قدم پر لوگوں کی تائید اور منظوری کے طالب کیوں ہوتے ہیں؟

زمانے کی پروا کرنے کی بنیاد یہ تصور ہے کہ ”اپنے آپ پر اعتماد کرلو۔ کسی نہ کسی سے مشورہ ضرور کرو۔“ ہمارے سوچ میں اس رویے کی بنیادیں بہت گہری ہیں۔ اسے شرافت اور شائستگی کی علامت سمجھا جاتا ہے۔ اس کے مقابلے میں آزادانہ سوچ کی حوصلہ شکنی کی جاتی ہے۔ آزادانہ فکر کو سلامتی اداروں کے لیے نقصان دہ تصور کیا جاتا ہے۔ اس نقصان سے بچنے کے لیے معاشرہ اور اس کے مختلف ادارے فرد میں خود اعتمادی پیدا نہیں ہونے دیتے۔ وہ فرد کے اعمال و کردار کے لیے دوسروں کی منظوری اور تائید لازمی قرار دیتے ہیں۔

اس دیکھتی رنگ کا المیہ یہ ہے کہ انسان دوسرے لوگوں کا محتاج ہو کر رہ جاتا ہے۔ اس کی اپنی شخصیت ختم ہو جاتی ہے۔ وہ ہر قدم دوسروں کے سہارے اٹھانے کا عالمی ہو جاتا ہے۔ آپ کی ادا دوسروں کو پسند آ جائے، تو چلئے اچھا ہوا۔ ورنہ آپ کے لیے نہ جائے نام نہ پائے رفتن والا معاملہ ہو گا۔ آپ اپنے تئیں حقیر، بے بس اور بے

کئی بار تم سے کہہ چکی ہوں کہ جو جی چاہے پنا کرو۔
تم ہمیشہ مجھ سے کیوں پوچھتے رہتے ہو۔
مصلحتی کی ایک دکان میں بچے سے دکاندار نے پوچھا:
بیٹا! کیا تمہیں مصلحتی پسند ہے؟
بچے نے فوراً ماں کی طرف دیکھا اور کہنے لگا:
ای! کیا مجھے مصلحتی پسند ہے؟

یہ بچوں میں تائید کی ضرورت کا نتیجہ۔ اب وہ مصلحتی بھی والدین سے پوچھتے
بغیر پسند نہیں کر سکتے۔ سچ ہے جہاں انھیں ہر بات میں منظوری حاصل کرنی پڑتی ہو
وہاں مصلحتی پسند کرنے کا مسئلہ بھی منظوری کے بغیر کیسے حل ہو سکتا ہے؟ مصیبت یہ
ہے کہ والدین بچوں کو اپنی ملکیت تصور کرتے ہیں جذباتی طور پر وہ بچوں کی الگ ہستی
تسلیم کرنے پر تیار نہیں ہوتے۔

خلیل جبران نے "النبی" میں ایسے والدین کو تنبیہ کرتے ہوئے لکھا ہے کہ:

تمہارے بچے ہر گز تمہارے نہیں ہیں۔

وہ تو زندگی کے سپوت ہیں۔

تم انھیں وہو میں لانے کا وسیلہ ہو، لیکن وہ تم سے نہیں۔

وہ تمہارے ساتھ رہتے ہوئے بھی تمہاری ملکیت نہیں ہیں۔

والدین کا منفی رویہ بچوں کا ستیاناس کر دیتا ہے۔ انھیں اپنی ذات پر بھروسہ نہیں
رہتا۔ ہر بات میں وہ دوسروں کے محتاج ہو کر رہ جاتے ہیں۔ یہ امر ان کی فطرت کا
حصہ بن جاتا ہے۔ یوں وہ ساری زندگی خود اعتمادی سے محروم ہو کر سارے تلاش
کرتے رہتے ہیں۔

ہمت سے بچے اس محتاجی کے خلاف مدافعت کرتے ہیں۔ اپنی خود اعتمادی بحال
رکھنے کی خاطر وہ ماں باپ کا کتنا ماننے سے انکار کرتے ہیں۔ دل ہی دل میں وہ ماں باپ
سے یہ کہتے ہیں کہ تمہاری تربیت بھاڑ میں جائے۔ ہم وہی کریں گے جو جی چاہے گا۔
مگر ہے آپ بھی بچپن میں اس مرحلے سے گزرے ہوں۔ لیکن والدین سختی

سے اس بغاوت کو کچل دیتے ہیں۔ اس سلسلے میں وہ کئی جیلوں بھانوں سے کام لیتے
ہیں۔ اکثر اوقات وہ کامیاب رہتے ہیں۔ احتجاج کرنے والا بچہ مجبور ہو کر پھر سے اچھا
بچہ بن جاتا ہے۔ یعنی ایسا بچہ جو ہر کام والدین کی مرضی کے مطابق کرتا ہے۔
اس میں شبہ نہیں کہ دوسروں کی منظوری حاصل کرنے کا رویہ بچپن میں سیکھا جاتا
ہے۔ والدین اچھی تربیت کرنے کے بھانے بچوں کی شخصیت مسخ کر دیتے ہیں۔ یہاں
اس حقیقت کو پیش نظر رکھنا ضروری ہے کہ دوسروں کی رضا مندی بلا شبہ اچھی بات
ہے۔ لیکن یہ بچوں پر ٹھونسی نہیں جانی چاہئے۔ زندگی کے بہت سے معاملات میں
انھیں آزادی عطا ہونی چاہئے تاکہ وہ اپنے مسائل خود حل کرنے کی صلاحیت پیدا
کریں۔

مدرسے کا کردار:

گھر سے نکل کر جب آپ مدرسے میں داخل ہوتے ہیں تو دوسروں کی منظوری
حاصل کرنے کی باقاعدہ تربیت کا آغاز ہوتا ہے۔ ہمارے مدرسوں نے آج کل یہی فرض
سنبل رکھا ہے۔ وہاں ہمیں سکھایا جاتا ہے کہ کسی معاملے میں اپنے آپ پر اعتماد نہ
کریں۔ ہر بات کے لیے اجازت طلب کریں۔ کس نشست پر بیٹھا جائے۔ کون سا قلم
استعمال کیا جائے۔ قبض کے ٹن کس طرح بند ہونے چاہئیں۔ یہاں تک کہ نہایت
معمولی باتیں بھی استاد کی مرضی کے مطابق کی جائیں۔ مدرسے یہ نہیں سکھاتے کہ ہم
خود غور و فکر سے کام لیں۔ وہاں تو صرف ہدایات جاری ہوتی ہیں۔ ہمیں ان پر
آنکھیں بند کر کے عمل کرنا پڑتا ہے۔ وضاحت طلب کرنے کو بھی گستاخی تصور کیا جاتا
ہے۔ استاد کا کام ہمیں اطاعت شعار بنانا ہے۔ طلبہ کا رپورٹ کارڈ اصل میں ان کے
والدین کو مطلع کرنے کے لیے ہوتا ہے کہ بچوں نے کس قدر خود اعتمادی کھو دی ہے
اور وہ کس قدر تابعدار ہو گئے ہیں۔ ہمارے نظام تعلیم میں تابعداری نمایاں ترین
خصوصیت اور خوبی کا درجہ رکھتی ہے۔

ہمارے پالیسی ساز دعویٰ تو یہ کرتے ہیں کہ وہ تعلیم کے ذریعے نئی نسل میں خود
اعتمادی پیدا کرنا چاہتے ہیں، ان کی شخصیت کی نشوونما مطلوب ہے۔ لیکن ہوتا اس کے

طرح دوسروں پر انحصار کرنا چاہئے۔ اب وہ دوسروں کی منظوری حاصل کرنے کے رویے کو کامیاب اور خوش باش زندگی کا راز تصور کرنے لگتا ہے۔ دوسروں کو خوش کرنا اور ان کی ہدایات پر عمل کرنا زندگی کا مقصد بن جاتا ہے۔

دیگر اداروں کے اثرات:

دوسروں کی منظوری حاصل کرنے کا رجحان ایک ہمہ گیر معاشرتی روگ ہے۔ لہذا اگرچہ خاندان اور مدر سے اسے پیدا کرنے میں بنیادی کردار ادا کرتے ہیں۔ تاہم دیگر معاشرتی ادارے بھی ان سے پیچھے نہیں رہے۔ مثال کے طور پر مذہب اور اخلاق کے محافظ اس معاملے میں بیش چاق و چوبند رہتے ہیں۔ ان کے پاس ہر مسئلے کا حل موجود ہے۔ لہذا ضروری ہے کہ آپ ان کا حل قبول کریں۔ ورنہ آپ زندگی 'مرید اور اخلاق سمجھے جائیں گے۔ آپ سے ہر برائی منسوب کی جائے گی اور ناپسندیدہ فرد قرار دیا جائے گا۔

ہمارا مذہب عقل و فہم، انفرادی آزادی اور خود اعتمادی کو قاتل قدر خوبیاں قرار دیتا ہے۔ اس کے باوجود مذہب کے نمائندوں کے نزدیک یہ گمراہ کن، باغیانہ اور شیطانی دوسرے ہیں۔ موزوں مذہبی اور اخلاقی زندگی بسر کرنے کے لیے ان سے نجات حاصل کرنا ضروری ہے۔ بہر طور مذہب کے نمائندوں کا رویہ بھی قاتل فہم ہے۔ اگر عقل و فہم، انفرادی آزادی اور خود اعتمادی کا احترام کیا جائے، تو ان نمائندوں کی بلا دستی قائم نہیں رہ سکتی۔ یوں ان کا وجود بھی خطرے میں پڑ سکتا ہے۔

حکومت کے مفاد کا تقاضا بھی یہ ہے کہ لوگ تابعدار رہیں۔ اپنے آپ پر اعتماد نہ کریں۔ حکومت کی ہر بات کو خلوص دل کے ساتھ قبول کریں۔ ہر ہدایت پر بلا سوچے سمجھے عمل کریں، فی زمانہ ہر حکومت اس بات کی کوشش کرتی ہے کہ عوام کے لیے سوچنے اور سمجھنے کی تمام راہیں بند کر دی جائیں۔ ایچھے اور وفادار شہری پیدا کرنے کے ہمارے حکومتیں عوام کی تمام صلاحیتیں سلب کر لیتی ہیں۔ یہاں تک کہ وہ ہاں 'کننے اور سر جھکانے والی مخلوق بن کر رہ جاتے ہیں۔

ستم ظریفی یہ ہے کہ اصولوں، ضابطوں اور قواعد کی تعداد عوام سے بھی بڑھ

برعکس ہے۔ چنانچہ جو بچے بلا چون و چرا اپنی خود مختاری سے دست بردار ہونے پر آمادہ نہیں ہوتے، انھیں بدتمیز، بے ادب اور الجھنوں کی جڑ بتایا جاتا ہے۔ ایسے بچوں کی حوصلہ شکنی کی جاتی ہے۔ تابعدار بچوں کی تعریف کی جاتی ہے اور انھیں مثالی طالب علم قرار دیا جاتا ہے۔ مصیبت یہ ہے کہ اکثر صورتوں میں کامیابی کو تابعداری سے مشروط کر دیا جاتا ہے۔ اگر آپ استاد کی ہر بات مانستے ہیں، اس کی ہر ہدایت پر عمل کرتے ہیں، تو پھر کامیابی کے بارے میں کوئی شبہ نہیں رہ جاتا ہے۔ اس سے گریز کی صورت میں آپ کامیابی کے نااہل خیال کیے جاتے ہیں۔ ان جیلوں بہانوں سے دوسروں کی تائید اور منظوری کو نوجوانوں کی ناگزیر ضرورت بنا دیا جاتا ہے۔ یوں ان کی شخصیت بری طرح مسخ کر دی جاتی ہے۔

کالج تک پہنچنے پہنچنے طلبہ میں دوسروں کی منظوری حاصل کرنے کا رجحان پختہ ہو جاتا ہے۔ کالج میں داخلہ لینے کے خواہش مند طلبہ کو دیکھیے۔ مضامین کے انتخاب کے لیے بھی وہ دوسروں کی رائے اور فیصلے کے شکر رچتے ہیں۔ یہ بات انھیں بہت سہل نظر آتی ہے۔ وہ خود فیصلہ کرنے سے گریز کرتے ہیں۔ کہ ان میں اس کی اہلیت ہی باقی نہیں رہتی۔ انھیں سکھایا جاتا ہے کہ استاد کو ٹوکنا بے ادبی ہے۔ استاد جو کچھ کہتا ہے درست ہے۔ ان سے طلبہ کے کسی شعری، تشریحی یا علمی موضوع پر بحث نہیں ہوتی۔ ان کے رائے سے ذاتی نقطہ نظر یا بیان شامل نہ ہو جائے۔ ورنہ بڑی گزب ہو جائے گی۔ اس لیے کہ ذاتی نقطہ نظر اور بیان ہمیشہ غلط اور مخالف آمیز ہوتا ہے۔ صورت حال کا تاریک تر پہلو یہ ہے کہ اگر شومئی قسمت سے کوئی طالب علم اپنے حوالے سے بات کرتا بھی ہے، تو فوراً اس کی مذمت کی جاتی ہے۔ اس کا جھجھکاؤ اڑایا جاتا ہے، یہاں تک کہ وہ بے چارہ مجبوراً راہ راست پر آ جاتا ہے۔

یہ اس تربیت کا کرشمہ ہے کہ تعلیم سے فارغ ہونے تک نوجوان خود اعتمادی سے مکمل طور پر محروم ہو جاتا ہے۔ وہ اپنے طور پر کوئی فیصلہ نہیں کر سکتا۔ یہ بات افسوس ناک سہی لیکن ناقابل فہم نہیں۔ برسوں تک اسے تربیت ہی یہ دی جاتی ہے کہ کس

جاتی ہے۔ بے چارہ عام آدمی سوچتا ہے کہ وہ کیا کرے اور کیا نہ کرے۔ ہر بات کے بارے میں ضابطے موجود ہیں۔ ان میں سے اکثر باہم متضاد اور متضاد بھی ہیں۔ ایک ضابطے پر عمل کیا جائے تو کئی دوسرے ضابطوں کی خلاف ورزی ہوتی ہے۔ خوش قسمتی سے ابھی حکومتیں اس قابل نہیں ہوئیں کہ وہ اپنے بنائے ہوئے ہر ضابطے کی ہر فرد سے تکمیل کروا سکیں۔ یوں معلوم ہوتا ہے کہ ضابطے بنانے والے اور پالیسی ساز حضرات عالم مطلق ہیں۔ انھیں ہر اچھائی اور برائی کا مکمل علم ہے۔ وہ ہر فرد کی راہ کا تعین کر سکتے ہیں۔ تمام مسائل حل کر سکتے ہیں۔ دنیا کی کوئی شے بھی ان کی رسائی سے باہر نہیں ہے۔ مزید برآں وہ عوام کے بارے میں ہر حکم دینے کے مجاز ہیں۔

ہر روز ہم پر تہذیبی آداب کی بارش ہوتی رہتی ہے۔ ان کا مقصد بھی یہ ہوتا ہے کہ ہم اپنے آپ کو دوسروں کی پسند کے مطابق ڈھال لیں۔ بے ساختگی ترک کر دیں۔ ہر قدم دوسروں کی منظوری اور تائید سے اٹھائیں۔ یہاں تک کہ شاعری، موسیقی اور فلموں نے بھی ہمیں "مذہب" بنانے کا ٹھیکہ لے لیا ہے۔ فلمی گیت ہوں یا اخباروں میں شائع ہونے والی غزلیں سب کے سب ہمیں دوسروں کا محتاج اور دست نگر ثابت کرنے پر تے ہوئے ہیں۔ یہ ہمیں ہر وقت پٹھا زہر دیتے رہتے ہیں۔ ان کا پیغام کچھ اس قسم کا ہوتا ہے کہ:

- ☆ ساجن رے تیرے بنا کیا جینا!
- ☆ تمہیں مرے مندر، تمہیں میری پوجا، تمہیں دیوتا ہو
- ☆ ہم تم سے جدا ہو کے، مرجائیں گے رو رو گے
- ☆ زندگی تو اسی کو کہتے ہیں، جو ہر تیرے ساتھ ہوتی ہے
- ☆ تم کیا گئے کہ روٹھ گئے دن بھر کے
- ☆ ہمارو میرا جیون بھی سنوارو

آئندہ آپ اس قسم کے گیت سنیں تو ان میں مضر محتاجی کے عنصر کی نشاندہی کیجئے۔ آپ دیکھیں گے کہ وہ ہمیں خود کو حقیر اور بے نوا تسلیم کرنے کا درس دیتے ہیں۔ دوسروں کی منظوری حاصل کرنے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ سہارا نونے کو زندگی کا

سب سے بڑا المیہ ٹھہرایا جاتا ہے۔ کاش یہ گیت اس طرح ہوتے:

☆ مجھے تجھ سے محبت ہے مرے ساجن
مگر تیرے بنا میں جی بھی سکنا ہوں

☆ تم اتنے دوست ہو اس واسطے میں قدر کرتا ہوں
یہ الگ بات کہ میں تجھ سے الگ رہ کر بھی
زندگی اچھی طرح اپنی بسر کر لوں گا
لیکن اس وقت کے سلاوہ لمحات
کتنا اچھا ہو تے قرب سے رنگیں ہو جائیں

☆ تیری قربت میں یہ احساس ہوا ہے جیسے
بجھ گئی ہو مری تلاش کی پیاس
لیکن احساس کی اس لذت پر
زندگی میں کبھی قربان نہ ہونے دوں گا

☆ اے مرے دوست موسم گل امین
قربت دوستوں ہے فرحت بخش

☆ زندگی پر ہے اختیار مجھے
میں سنواروں گا سنور جائے گی

ممکن ہے اس قسم کے گیت زیادہ مقبول نہ ہوں۔ فرمائشی پروگراموں میں انھیں جگہ نہ مل سکے۔ کیونکہ یہ لوگوں کی توقعات پر پورے نہیں اتریں گے۔ وہ "تیرے بنا کیا جینا" کے علوی ہیں۔ لیکن اگر انھیں زندگی کا درس دینا مطلوب ہے تو پھر ہمیں اس گیت کو یوں بنانا ہو گا کہ:

☆ اپنے بغیر میں کچھ بھی نہیں ہوں۔ تاہم اس لمحہ تمہاری قربت مسرت انگیز ہے۔
ٹیلی ویژن کے اشتہارات ہماری اس دکھتی رگ سے بھرپور فائدہ اٹھاتے ہیں۔ ان

جائے تو دوسروں کی ناپسندیدگی، نکتہ چینی اور ملامت کا خوف خود بخود ختم ہو جاتا ہے۔ مطلب یہ ہوا کہ بہترین کوشش کے باوجود دوسروں کی ناپسندیدگی کا خطرہ مل نہیں سکتا۔ آپ کا کوئی فعل بھی تمام لوگوں کے لیے یکساں طور پر پسندیدہ نہیں ہو سکتا۔ لہذا پسندیدگی کی خواہش قطعی طور پر بے فائدہ ہے۔

منظوری کی خواہش کے چند مظاہر:

کسر نفسی کی طرح منظوری حاصل کرنے کی خواہش بھی اپنے تئیں حقیر و کمتر جاننے کا رویہ پیدا کرتی ہے۔ منظوری حاصل کرنے کی عمومی مثالوں کو مندرجہ ذیل صورتوں میں پیش کیا جاسکتا ہے:

- (۱) دوسروں کی ناپسندیدگی سے بچنے کے لیے اپنے نقطہ نظر کو چھپانا اور حقائق کو مسخ کرنا۔
- (۲) اپنی رائے کو دوسروں کی توقع کے مطابق ڈھالنا۔
- (۳) پسندیدگی حاصل کرنے کے لیے دوسروں کی خوشامد کرتے رہنا۔
- (۴) کوئی اختلاف کا اظہار کرے تو پریشان ہو جانا۔
- (۵) ہر وقت ہاں، ہاں، کرتے رہنا۔ چاہے آپ دوسرے کی گفتگو سے متفق نہ ہوں۔
- (۶) دوسروں کے آگے پیچھے پھرنا۔ ان کے لیے ناخوش گوار کام بھی کرنا۔ اس بات پر افسوس کرنا کہ آپ انھیں نہ نہیں کہہ سکتے۔
- (۷) دکاندار کی باتوں میں آکر اس سے غیر ضروری اشیاء بھی خرید لینا۔ یہ خیال کرنا کہ کہیں وہ برانہ مان جائے۔
- (۸) ہوش میں بد ذائقہ کھانا بھی چپکے سے کھا لینا۔ مبادا کھانا واپس کرنے کی صورت میں برا مان جائے۔
- (۹) دوسروں کو خوش کرنے کے لیے بلا ضرورت باتیں کرتے جانا۔
- (۱۰) ادھر ادھر کے معاملات کے بارے میں افواہیں پھیلاتے رہنا۔ تاکہ لوگ تو جے سے آپ کی باتیں سنیں اور آپ کو اہم شخصیت تصور کرنے لگیں۔

میں مضمر پیغام یہ ہوتا ہے کہ فلاں شے سب لوگوں کو پسند ہے، لہذا آپ بھی اسے پسند کریں۔ اشتہار بازی کا فلسفہ ہی یہ ہے کہ آپ خود کو کوئی اچھا انتخاب کرنے کے ثابیل ہیں۔ لہذا دوسروں کی رائے قبول کیجئے۔ انفرادی فیصلے ناپسندیدہ ہیں۔ دوسرے لوگوں کی پسند کا خیال رکھنا آپ پر لازم ہے۔ لہذا ان کی دلجوئی کے لیے فلاں فلاں شے استعمال کی جائے۔

قصہ مختصر یہ کہ دوسروں کی منظوری ہماری تہذیب کا نمایاں رجحان بن چکی ہے۔ معاشرہ اس کی حوصلہ افزائی کرتا ہے اور پسندیدہ طرز عمل بھی ٹھہراتا ہے۔ اس سے گریز پرناک بھوں چڑھائی جاتی ہے۔ انحراف پسندوں کی مذمت کی جاتی ہے۔ ان کا تسخیر اڑایا جاتا ہے۔ مختلف طریقوں سے انھیں مجبور کیا جاتا ہے کہ وہ اس رجحان کے خلاف بغاوت نہ کریں۔ اگر وہ جھکنے سے انکار کریں تو اکثر اوقات انھیں سنگین نتائج کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ لیکن اس صورت حال سے خوف زدہ ہونے کی ضرورت نہیں۔ بلکہ رکھنے کے ہر معاملے میں دوسروں کی منظوری چاہنا ایک ایسا روگ ہے، جو آپ کی شخصیت کو گھن کی طرح کھا جاتا ہے۔ بھرپور اور خوش باش زندگی بسر کرنے کی خاطر اس روگ سے نجات ناگزیر ہے۔ یاد رکھئے کہ ہم ہر ایک کو خوش نہیں رکھ سکتے۔ اس لیے یہ کوشش ہی بے سود ہے۔ اگر پچاس فی صد لوگ بھی ہم سے خوش رہیں تو اسے بڑی کامیابی سمجھنا چاہئے۔ دنیا کا نظام کچھ اس قسم کا ہے کہ کم و بیش پچاس فی صد لوگ آپ کے آدمے کلاں سے ضرور اختلاف کریں گے۔ گویا یہ بات ناگزیر ہے کہ نصف کے لگ بھگ لوگ ہماری باتوں اور کاموں پر ناگ بھوں چڑھائیں۔

اس حقیقت کی روشنی میں ناپسندیدگی کے نئے پہلو سامنے آتے ہیں۔ لہذا ہمیں کسی کی نکتہ چینی سے دل برداشتہ ہونے کی ضرورت نہیں۔ ہمیں صرف یہ جانتا چاہئے کہ نکتہ چیں اصل میں ان پچاس فیصد افراد میں سے ایک ہے، جو آپ سے متفق نہیں۔ پس ہمیں اپنی روش بدلنے کی ضرورت نہیں۔ اگر ہم نے روش بدل لی، پھر بھی دوسرے پچاس فی صد لوگ ناپسندیدگی کا اظہار کرتے رہیں گے۔ یہ بات سمجھ میں آ

(۱۱) با اختیار اور ممتاز افراد کے حاشیہ نشین بن کر رہنا۔ ہر کلام کرنے سے پہلے ان کی اجازت طلب کرنا تاکہ ایسا نہ ہو کہ وہ آپ کی کسی بات پر ناراض ہو جائیں۔

(۱۲) توجہ کا مرکز بننے کے لیے عجیب و غریب حرکات کرنا۔ بنیادی طور پر یہ فعل بھی دوسروں کی منظوری حاصل کرنے کی ایک کوشش ہے۔

(۱۳) تقریبات میں کبھی وقت پر نہ پہنچنا۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ دیر سے پہنچنے پر آپ خواہ مخواہ دوسرے لوگوں کی توجہ کا مرکز بن جاتے ہیں۔ یوں گویا آپ حاضرین کی نظریں امتیازی حیثیت حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ لیکن یہاں بھی آپ دوسروں کے محتاج رہتے ہیں جو آپ کو امتیازی حیثیت عطا کرتے ہیں۔

(۱۴) لوگوں پر اپنے علم کا رعب بھارتے رہنا۔

(۱۵) دوستوں اور عزیزوں سے تعریف و ستائش کی توقع رکھنا۔ جب یہ توقع پوری نہ ہو تو مایوس اور دل شکستہ ہونا۔ آپ نے اس عورت کا قصہ سنا ہو گا جو شادی کی دعوت میں مہمانوں کو اپنا نیا بوا دکھانا چاہتی تھی۔ لوگوں نے اسے نظر انداز کیا تو اس نے رنجیدہ ہو کر چرائی سے گھر کو آگ لگادی۔

(۱۶) جب کوئی بزرگ آپ کے نقطہ نظر سے اختلاف کرے تو ریشمن ہونا۔ یہ فہرست شیطان کی آنت کی طرح لمبی ہو سکتی ہے۔ تاہم ہم اسی پر اکتفا کرتے ہیں۔ منظوری کی خواہش یوں تو ہر زمانے میں اور ہر جگہ پائی جاتی ہے۔ لیکن جب وہ ناگزیر ضرورت بن جائے تو اس کے دکھتی دگ ہونے میں کوئی شبہ نہیں رہتا۔

دوسروں کی منظوری حاصل کرنے کے فائدے:

اس دکھتی دگ سے نجات حاصل کرنے کے لیے ضروری ہے کہ اس کے پیدا ہونے کے اسباب کا جائزہ لیا جائے۔ اگر اکثر لوگ اس کے علوی ہو چکے ہیں تو ظاہر ہے اس کے کچھ فائدے بھی ہوں گے۔ ان فوائد کو معقول اور پسندیدہ قرار دینا محال ہے۔ تاہم ان کی موجودگی سے انکار نہیں کیا جاسکتا۔ ان امتقاند فوائد میں سے چند اہم فائدے یہاں درج کیے جاتے ہیں:

(۱) اپنی ذمہ داری دوسرے لوگوں کے کندھوں پر ڈالی جاسکتی ہے۔ اگر آپ اس لیے رنجیدہ ہیں کہ دوسرے لوگ آپ کو پسند نہیں کرتے تو ظاہر ہے کہ اپنی رنجیدگی کے لیے آپ ذمہ دار نہیں ہیں۔ لوگ رویہ بدل لیں تو آپ کی رنجیدگی خود بخود ختم ہو جائے گی۔

(۲) آپ اپنے جذبات و احساسات کے ذمہ دار نہیں تو ظاہر ہے کہ صورت حال کو بدلنے کی ذمہ داری بھی آپ پر عائد نہیں ہوتی۔ لہذا آپ ہاتھ پر ہاتھ دھرے بیٹھے رہ سکتے ہیں۔ خطرات مول لینے کی کیا ضرورت ہے؟ محنت و مشقت بھی بے فائدہ ہیں۔

(۳) کسر نفسی سے کام لیتے ہوئے آپ دوسروں کی ہمدردیاں حاصل کر سکتے ہیں۔ خود بھی اپنے آپ پر ترس کھا سکتے ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ منظوری کی ضرورت سے نجات خود ترسی سے نجات بھی ہے۔

(۴) منظوری حاصل کرنے کے رجحان سے آپ لاشعوری طور پر بچہ بن جاتے ہیں، آپ چاہتے ہیں کہ لوگ آپ کا خیال رکھیں۔ حفاظت کریں اور آپ کا دل بھلائیں۔

(۵) لوگ آپ کو پسند کریں تو آپ خود کو اہم محسوس کر سکتے ہیں۔

(۶) اس بات سے تسکین حاصل ہوتی ہے کہ لوگ آپ کی طرف توجہ دیتے ہیں۔ منظوری حاصل کرنے کے خواہش مند دوستوں میں آپ ان باتوں کی شغلی بگھارتے ہیں۔ یوں ان کی خواہش شدید تر ہو جاتی ہے۔

(۷) ہمارے معاشرے میں چونکہ منظوری حاصل کرنے کا رجحان زوروں پر ہے۔ لہذا آپ بھی اسے اپنا کر نیک اور صالح قرار پاتے ہیں۔

یہ تمام امتقاند فوائد حیرت انگیز حد تک وہی ہیں جو اپنی ذات سے نفرت کرنے اور کسر نفسی سے کام لینے سے پیدا ہوتے ہیں۔ اصل بات یہ ہے کہ خود دشمنی کی تمام صورتوں کی بنیاد یکساں طور پر ذمہ داری، تغیر و تبدل اور خطرے سے محفوظ رہنے کے فکر و عمل پر ہے۔

کوشش کی جائے تو وہ دور ہو جاتی ہے۔ میں اپنے کام میں مصروف رہوں تو وہ خود بخود میرے نزدیک آ جاتی ہے۔"

دوسروں کی منظوری ملی کی دم جیسی ہے۔ پکڑنے کی کوشش کی جائے تو ہاتھ نہیں آتی۔ پروا نہ کی جائے تو نزدیک چلی آتی ہے۔ اسی طرح آپ خود اعتمادی پیدا کریں۔ دوسروں سے بے نیاز ہو کر اپنے کام سے کام رکھیں تو لوگ خود بخود آپ کو اچھا سمجھنے لگیں گے۔ تاہم یہ حقیقت ہمیشہ پیش نظر رکھیں کہ تمام لوگوں کی پسندیدگی حاصل نہیں ہو سکتی۔ اس کی توقع رکھنا فضول ہے۔ اگر بعض لوگ مسلسل آپ پر نکتہ چینی کرتے ہیں تو اس سے دل برداشتہ ہونے کی ضرورت نہیں۔

منظوری کی دکھتی رگ سے نجات کے چند طریقے:

اس سلسلے میں پہلی بات تو یہ ہے کہ آپ ان اعتقاد فوائد کی خواہش تیاگ دیں۔ منظوری کی دکھتی رگ سے پیدا ہوتے ہیں۔ لوگوں کی پسندیدگی کو خاطر میں نہ لائیں۔ اس روگ سے نجات حاصل کرنے کے چند اہم طریقے حسب ذیل ہیں:

(۱) یہ حقیقت پیش نظر رکھئے کہ جب کوئی شخص آپ کے کسی کام پر پسندیدگی کا اظہار کرتا ہے تو یہ اس کا اپنا فعل ہے۔ لہذا ضروری نہیں کہ آپ اس کے نقطہ نظر سے اتفاق کریں۔ اور اس کی روشنی میں اپنے آپ کو بدلیں۔ یہ انداز فکر دوسروں کی منظوری حاصل کرنے کے رجحان کو ختم کرنے میں بہت مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔

(۲) اگر کوئی دوست اپنی پسندیدگی ظاہر کر کے آپ کو متاثر کرنا چاہے تو اس سے کہئے کہ:

"اگرچہ میں آپ کی پسندیدگی حاصل کرنے کے لیے اپنا رویہ بدل سکتا ہوں۔ تاہم میرا خیال ہے کہ میں راستی پر ہوں۔ لہذا مجھے آپ کا نقطہ نظر قبول کرنے سے گریز کرنا چاہئے۔"

خود اعتمادی کا یہ اظہار آپ کو دوسروں کے پسچے سے نجات دلانے میں معاون ثابت ہو گا۔

منظوری حاصل کرنے کی ستم ظریفی:

چند لمحوں کے لیے فرض کیجئے کہ آپ تمام لوگوں کی منظوری حاصل کر سکتے ہیں۔ مزید براں یہ بھی فرض کر لیجئے کہ ایسا کرنا بہت اچھی بات ہے۔ اچھا ایسا ہے تو پھر یہ مقصد حاصل کرنے کا بہترین طریقہ کار کیا ہو گا؟ اس سوال کا جواب تلاش کرنے سے پہلے کسی ایسے شخص کا تصور ذہن میں لائیے جسے عام طور پر لوگ بہت زیادہ پسند کرتے ہوں۔ دیکھئے کہ اس شخص کی انفرادی خصوصیات کیا ہیں؟ لوگ کیوں اس میں کشش محسوس کرتے ہیں؟ اسکی تعریف کیوں کی جاتی ہے؟ آپ دیکھیں گے کہ وہ شخص صاف گو، عالی حوصلہ، دوسرے لوگوں کی خوشامد سے بے نیاز اور صاحب الرائے ہے۔ وہ لوگوں کی منظوری حاصل کرنے کے لیے وقت ضائع نہیں کرتا۔ ہیر پھیر سے کام نہیں لیتا۔ چالپوسی کے بجائے سچائی کو پسند کرتا ہے۔

کیا یہ ستم ظریفی نہیں ہے؟ عجب طرفہ تماشا ہے کہ لوگ اس شخص کو پسند کرتے ہیں جو ان کی پسند و ناپسند سے بے نیاز ہوتا ہے۔ جو اپنی راہ خود منتخب کرتا ہے اور پورے عزم و استقلال سے اپنی راہ پر گامزن رہتا ہے۔ آئیے ہم آپ کو ایک قصہ سنا دیں۔ اس کا تعلق تو حصولِ مسرت سے ہے۔ لیکن دوسروں کی منظوری حاصل کرنے کی دکھتی رگ سے خلاصی پانے بغیر خوشی حاصل نہیں ہو سکتی اس لیے یہ قصہ ہمیں بصیرت عطا کر سکتا ہے:

ایک بڑی ملی نے دیکھا کہ ایک چھوٹی ملی مسلسل اپنی دم منہ میں دبانے کی کوشش کر رہی ہے۔ اس نے نہ رہا گیا۔ پوچھ بیٹھی کہ مٹھی تم یہ کیا کر رہی ہو؟ چھوٹی ملی نے جواب دیا "خالہ میں نے سنا ہے کہ ملی کے لیے سب سے اچھی بات خوشی ہے۔ میری خوشی میری دم منہ میں ہے۔ لہذا میں اسے پکڑنے کی کوشش کر رہی ہوں۔ وہ میرے منہ میں آگئی تو گویا مجھے خوشی مل جائے گی۔"

بڑی ملی نے جواب دیا:

"نسخی گزیا۔ میں نے بھی دنیاویان کے مسئلوں پر غور کیا ہے۔ مجھے بھی معلوم ہے کہ خوشی میری دم منہ میں ہے۔ لیکن میرا تجربہ ہے کہ جب اسے پکڑنے کی

یہ اس (نکتہ چینی) کا اپنا فضل ہے۔ اسے یہی کچھ کرنا چاہئے۔ تاہم اس سے میری صحت پر کیا اثر پڑتا ہے۔ مجھے خوب معلوم ہے کہ میں سچائی پر ہوں۔ لہذا اس کی باتوں میں آکر مجھے سچائی سے دست بردار نہیں ہونا چاہئے۔
یہ طرز فکر اختیار کرنے سے آپ مخالفوں کے طوفان کے آگے سینہ سپر ہونا سکھ جائیں گے۔

(۷) یہ حقیقت قبول کر لیجئے کہ بہت سے لوگ آپ کو کبھی نہیں سمجھ سکتے۔ تاہم اس میں کوئی خرابی نہیں۔ اسی طرح آپ کے حلقہ احباب میں کئی لوگ ہوں گے جو آپ کے لیے ناقابل فہم ہیں۔ ضروری نہیں کہ آپ ان کی گہرائیوں میں غوطہ زن ہونے کی کوشش کریں۔ بس اس بات کا شعور رکھنا ہے کہ بہت سے لوگ آپ کو نہیں سمجھتے اور آپ کئی لوگوں کو نہیں سمجھ سکتے۔ یہ بھی تو سمجھنے کی ایک صورت ہے۔

(۸) ضروری نہیں کہ آپ اپنے ہر خیال، تصور اور رائے کا دفاع کرتے رہیں۔ لوگوں کو ان کی سچائی اور اچھائی کا یقین دلانا غیر ضروری ہے۔ وضاحتوں کے بغیر بھی آپ ان پر یقین رکھ سکتے ہیں۔

(۹) اپنی ضرورت کی اشیاء خریدتے ہوئے اپنی پسند کو اہل ترجیح دیجئے۔ اس معاملے میں دوسروں کی رائے طلب کرنا قطعی طور پر لغو ہے۔

(۱۰) اپنے حقائق کی تصدیق دوسروں سے مت کروائیے۔

یہ کبھی مت کہئے:

"میں بیمار ہوں" واکٹر سے پوچھ لیجئے۔

یا

"میں کل سارا دن دفتر میں رہا ہوں" وہیل کے کسی فرد سے پوچھ لیجئے۔

(۱۱) جب کبھی آپ دوسروں کی رضا مندی کے طالب ہوں تو فوراً اپنا رویہ درست کیجئے۔ پرانی ڈگر چھوڑ کر نئی راہ اختیار کیجئے۔

(۱۲) جب تک آپ کو اپنی غلطی کا پورا یقین نہ ہو، کبھی معذرت نہ کیجئے۔

(۳) لوگ آپ سے تعاون کریں تو پورے خلوص سے ان کا شکریہ ادا کیجئے۔ اس طرح پسنیدیگی حاصل کرنے کی ضرورت ختم ہو جاتی ہے۔ مثال کے طور پر آپ کے میاں کہتے ہیں کہ آپ گھبراہٹ، بے چینی اور شرم کی ماری ہوئی ہیں اور یہ کہ وہ ان باتوں کو پسند نہیں کرتے۔ اس پر میاں کا شکریہ ادا کیجئے کہ انھوں نے ان باتوں کی نشاندہی کی ہے۔ بجائے اس کے کہ آپ میاں کو خوش کرنے کی خاطر اداکاری شروع کر دیں۔ ایسا کرنے سے منظوری کی ضرورت خود بخود ختم ہو جاتی ہے۔

(۴) جان بوجھ کر بعض معاملات میں دوسروں کی ناپسندیدگی مول لیجئے۔ اپنی خود اعتمادی بحال رکھئے۔ لوگوں کی مخالفت اور نکتہ چینی کے بلوچو اپنی راہ پر چلتے رہنے پر سکون رہئے اور کسی گھبراہٹ کا اظہار مت کیجئے۔ ناپسندیدگی سے فرار حاصل کرنے کے بجائے اس کا مقابلہ کرنے سے آپ کی شخصیت میں مثبت تبدیلیاں پیدا ہوں گی۔

(۵) مخالفت، ناپسندیدگی اور نکتہ چینی کو نظر انداز کرنا سیکھئے۔ اکثر دیکھا گیا ہے کہ آپ نکتہ چینی کے مقابلے میں اپنا دفاع شروع کر دیں تو ایک فضول المناظرہ شروع ہو جاتا ہے۔ ہمارے ایک دوست ایک علمی مجلس میں خطبہ دے رہے تھے۔ سامعین میں سے ایک صاحب بار بار فضول قسم کے اعتراضات اٹھا رہے تھے۔ ابتدا میں ہمارے دوست نے انھیں جواب دینے کی کوشش کی۔ اس سے نکتہ چین کو اور شہہ ملی۔ اور وہ زیادہ گرم جوشی کے ساتھ کج بحثی کرنے لگے۔ یہ دیکھ کر ہمارے دوست نے رویہ بدلا۔ نکتہ چین صاحب کے جواب میں جی بجا ہے، مگر اور دوبارہ اپنے خطبے میں مصروف ہو گئے۔ نکتہ چین حضرت اپنا سامعین لے کر خاموش ہو گئے۔

(۶) دوسروں کی ناپسندیدگی کے مقابلے میں اپنی قدر و قیمت بحال رکھئے۔ یقین کیجئے کہ اپنی وقعت کا تعین آپ خود کرتے ہیں۔ کوئی ناپسندیدگی کا اظہار کرے تو خود سے کہئے:

74

یہ چند حربے ہیں۔ انھیں اختیار کر کے آپ دوسروں کی منظوری حاصل کرنے کی دھمکی رگ سے نجات حاصل کرنے کا آغاز کر سکتے ہیں۔ یہاں ہم اس بات کو دہرا دیں کہ پسندیدگی کی خواہش بذات خود بری نہیں۔ سلامتی زندگی میں اس کی قدر و قیمت مسئلہ ہے۔ لیکن جب یہ خواہش حد سے بڑھ جائے اور آپ ہر بات کے لیے دوسروں

کی راہ میں رکاوٹ بن سکتی ہے۔ مشہور وجودی فلسفی سوربن کرکیکارڈ نے اسی لیے ایک بار کہا تھا کہ:

”مجھے کسی کھاتے میں ڈالنے کا مطلب میری نفی کرنا ہے۔ ہوتا یہ ہے کہ لیبل لگ جانے کے بعد فرد لامشوری طور پر اس سے چپے رہنے کی خواہش کرتا ہے۔ یوں لیبل باقی رہ جاتا ہے، شخصیت مسخ ہو جاتی ہے۔ فرد اپنے اس اعزاز کو بچانے کی سرٹوڈ کوشش کرتا ہے۔ اس سے متعلقہ کردار اپناتا ہے اور ہر موقع پر خود کو اس کے اہل ثابت کرنے کی دھن سر پر سوار کر لیتا ہے۔

یہ لیبل فرد کے ماضی سے اخذ کیے جاتے ہیں۔ لیکن جناب ماضی تو محض راکھ کا ڈھیر ہے۔ اسے کیدنے سے کیا حاصل ہو گا؟ — آئیے دیکھیں آپ کس حد تک ماضی کے بوجھ تلے دبے ہوئے ہیں۔ میں فلاں فلاں ہوں، والے جملے بنیادی طور پر مندرجہ ذیل چار اہتمام جملوں سے اخذ ہوتے ہیں:

(۱) میں وہ ہوں۔

(۲) میں ہمیشہ ویسا ہی رہا ہوں۔

(۳) میں اس کے بغیر رہ ہی نہیں سکتا۔

(۴) میری فطرت ہی یہی ہے۔

یہ ہیں وہ رکاوٹیں جو کسی نہ کسی انداز میں آپ کی ترقی اور نشوونما کی راہ میں حائل ہیں۔ آپ کو آگے بڑھنے سے روکتی ہیں۔ حرکت کی بجائے جمود پیدا کرتی ہیں۔ اس لیے یہ زندگی کی بدترین دشمن ہیں۔ نئے نئے تجربوں اور نوبہ مسرتوں کی قاتل ہیں۔

داوی املاں کو خدا جوار رحمت میں جگہ دے۔ ان کی علوت تھی کہ گھر کے ہر فرد کو مقررہ مقدار میں کھانا دیجی تھیں۔ بڑے میاں کے لیے دو چپاٹیاں اور شوربے کی ایک پلیٹ۔ بیورانی کے لیے صبح دو توس اور آٹلیٹ۔ بچوں کے لیے پھلوں کی مقدار بھی طے شدہ تھی۔ جب پوچھتے کہ داوی املاں یہ تکلف کیوں؟ ان کا جواب ہمیشہ ایک ہی تھا — میری ہمیشہ سے علوت یہی ہے۔ یہ جواز انھوں نے خود اپنی سرگزشت

ہر روز زندگی کا کھیل نیا ہوتا ہے۔ ہم وہ نہیں جو کل تھے بلکہ وہ جو کہ آج ہیں

ماضی کے بوجھ سے نجات پائیے

آپ کون ہیں —؟

آپ کیا ہیں —؟

غالباً ان سوالوں کا جواب دینے کے لیے آپ اپنے ماضی کی طرف رجوع کریں گے۔ جیتے ہوئے دنوں کو یاد کریں گے۔ ان کے بوجھ سے نجات دشوار معلوم ہوتی ہے — خیر، ممکن ہے آپ چند دوسری باتوں کا ذکر بھی کریں۔ مثلاً میں بہت مخلص ہوں۔ فلاں جگہ کام کرتا ہوں، فلاں جگہ رہتا ہوں، میں موسیقی کا رسیا ہوں، آزادی کا دلدادہ ہوں، مطالعہ کا شوقین ہوں، منتشر ہوں وغیرہ۔ تاہم اس باب میں ہم ان صفات کو زیر بحث لانے کا ارادہ نہیں رکھتے۔ یہ خوبیاں اپنی جگہ بہت اہم ہیں۔ قاتل قدر ہیں۔ لیکن ہم ان امور پر روشنی ڈالنا چاہتے ہیں جو مزید آگے بڑھنے میں آپ کی مدد کر سکیں۔

ہمارے معاشرے میں درجہ بندی کا رجحان تیزی سے بڑھ رہا ہے۔ کسی صاحب کا ذکر ہو تو فوراً کہا جائے گا کہ ”اجی چھوڑیئے وہ تو پکا سرخا ہے“ یا ”بھئی وہ تو کٹر اسلام پسند ہے“ یا ”وہ تو بڑا مولوی ہے“۔ وغیرہ۔ اس قسم کے جملے ہم ہر روز سنتے ہیں۔ اس درجہ بندی میں بظاہر کوئی برائی نہیں۔ لیکن غور سے دیکھتے تو یہ فرد کی نشوونما اور ترقی

سے اخذ کر رکھا تھا۔ اس سے انحراف گنہ کے ذمہ میں داخل تھا۔
وادئ الملل پر ہی کیا موقوف ہے۔ ہم میں سے اکثر لوگ یونہی اپنے اپنے ماضی کا
بارگراں کندھوں پر لادے پھرتے ہیں۔ کمر میں خم آ جاتا ہے، لیکن بوجھ سے پیار بڑھتا
ہے۔ گویا بوجھ نہ رہا تو زندگی میں کوئی بڑا خلاء پیدا ہو جائے گا۔ شاید زندگی ہی باقی
نہ رہے۔

میں فلاں فلاں ہوں، والے بیانات کی اساس ماضی کے کسی تجربے پر ہوتی ہے۔
جب بھی مندرجہ بالا چار جملوں میں سے کوئی ایک استعمال کیا جائے تو درحقیقت اس کا
مطلب یہ ہوتا ہے کہ:

”میری دلی خواہش ہے کہ میں پہلے کی طرح ہی رہوں۔“

آپ چاہیں تو آپ کو ماضی سے باندھنے والی زنجیریں ٹوٹ سکتی ہیں۔ مردہ اور جلد
کر دینے والے بے فائدہ جملوں سے رہائی بھی مل سکتی ہے۔ ذیل میں ہم ”میں فلاں
فلاں ہوں“ کی قسم کے جملوں کی ایک فہرست درج کر رہے ہیں۔ ممکن ہے کہ آپ
بھی اپنا ذکر کرتے ہوئے ان میں سے اکثر جملے استعمال کرتے ہوں۔

- | | |
|-------------------|---------------------|
| میں شرمیلا ہوں | میں تہائی پسند ہوں |
| میں بے فائدہ ہوں | میں گرم مزاج ہوں |
| میں سست ہوں | میں غصیلیا ہوں |
| میں خوفزدہ ہوں | میں لاپرواہ ہوں |
| میں بے ذول ہوں | میں غیر ذمہ دار ہوں |
| میں نازک مزاج ہوں | میں حاضرمبالغ ہوں |
| میں اداس رہتا ہوں | میں مذہبی ہوں |

یہ فہرست بہت مختصر ہے۔ پھر بھی ممکن ہے کہ اس میں بعض جملے آپ پر لاگو
ہوتے ہوں۔ مسئلہ یہ نہیں کہ آپ کون سا لیبل منتخب کرتے ہیں۔ بلکہ دیکھنا یہ ہے کہ
آپ کوئی لیبل خود پر چسپاں کرتے ہی کیوں ہیں؟ دوسرے لفظوں میں یوں کہنے کے
اصل مسئلہ یہ ہے کہ آپ اپنی بے کراں شخصیت کو بند کیوں کرتے ہیں؟ دریا کو کوزے

میں بند کرنا محال ہے۔ لیکن اگر کوئی ستم ظریف کوزہ لے کر دریا کے
کنارے جا بیٹھے اور دریا کو اس میں بند کرنے کی کوشش کرے، تو آپ اسے کیا کہیں
گے؟ یقین مانئے اگر وہ شخص کامیاب ہو جائے، تب بھی شخصیت کو لیبل کے کوزے
میں بند کرنا دشوار ہے۔ اس کی ایک ہی راہ ہے۔ شخصیت کے ٹکڑے ٹکڑے کیجئے۔
اسے منج کیجئے۔ رواں دواں سمندر کے بجائے اسے منجی منی گندی ٹلی بنا دیجئے۔ لیجئے
اب وہ آپ کے لئے مناسب ہے۔ لیبل چسپاں کیجئے۔ دل بسلائیے۔

لیکن کیوں؟ شخصیت کے جن کو کیزا نکوڑا بنا کر بوتل میں کیوں ٹھونسا جائے؟
آئیے ہم اس رویے کا سبب تلاش کریں۔

اکثر لوگ تن آسانی اور کمالی کی بنا پر لیبل چسپاں کرنے کے عادی ہوتے ہیں۔
جہاں کسی پر کوئی لیبل لگا گیا اسے وہی سمجھ لیا گیا۔ اب اس کے بارے میں مزید
معلومات حاصل کرنے یا غور و فکر کرنے کی ضرورت نہ رہی۔ آدمی آپ کے لیبل کے
ٹکڑے میں پھنسا تو وہ آپ کے قابو میں ہے۔ مزید درد سر مول لینے کی کیا ضرورت ہے۔
ڈی۔ ایچ لارنس نے اپنی ایک نظم میں لیبل چسپاں کرنے کے عمل کی لغویت کا
نقشہ کھینچا ہے۔ نظم کا عنوان ہے ”وہ کیا ہے“:

وہ کیا ہے..... آمین

..... ظاہر ہے وہ ایک انسان ہے

ہاں، مگر وہ کرتا کیا ہے

..... وہ رہتا سستا ہے اور ایک انسان ہے

اپہا، خیر، مگر وہ کوئی کام کرتا ہوگا، کسی جگہ ملازم ہوگا

..... کیوں؟

اس لیے کہ وہ کھاتے پیتے طبقے سے دکھائی نہیں دیتا

..... مجھے معلوم نہیں۔ مگر اس کے پاس خاصی فرصت ہے

علاوہ ازیں وہ خوبصورت کرسیاں بھی بناتا ہے

یہ ہوئی نا بات۔ وہ ترکھان ہے

خیال رہے کہ اس قسم کے اکثر لیبل ہمیں دوسروں سے عطا ہوتے ہیں۔ وہ ہماری صلاحیتوں کا سرسری اور غیر ہمدردانہ جائزہ لیتے ہوئے لاپرواہی سے کوئی فیصلہ صادر کر دیتے ہیں اور ہم ہمیشہ کے لیے اسے اپنے دل پر نقش کر لیتے ہیں۔
بمتر ہے کہ آپ لیبل عطا کرنے والے لوگوں سے میل جول برہائیں۔ ان سے پوچھئے کہ آپ نے موجودہ عادات و اطوار کب اور کیسے سیکھیں یا آپ ہمیشہ سے ہی ایسے رہے ہیں۔ انھیں یہ بھی بتا دیجئے کہ آپ نے خود کو بدلنے کا تہیہ کر لیا ہے۔ ان کا رد عمل دیکھئے۔ کیا وہ آپ کو قابلِ تغیر سمجھتے ہیں یا نہیں؟ آپ دیکھیں گے کہ ان کا جواب مایوس کن ہو گا۔ ان کے نزدیک آپ خود کو بدلنے کی صلاحیت سے محروم ہوں گے۔

دوسری قسم کے لیبل آپ نے خود تن آسانی کی خاطر اپنے اوپر چسپاں کر رکھے ہیں۔ یہ دوسرے لوگوں کی عطا نہیں ہیں۔ ہمارے ایک پیچاس سالہ دوست کو کالج میں داخلہ لینے کا بہت ارمان ہے۔ بات یہ ہے کہ وہ بعض خاندانی حالات کی بنا پر کالج کی تعلیم حاصل نہیں کر سکا تھا۔ خواہش کے ساتھ ساتھ اسے نوجوانوں سے مقابلے کا خوف بھی لاحق رہتا ہے۔ ٹاکسی کے خوف اور اپنی ذہنی صلاحیتوں کے بارے میں شکوک نے اسے پیچیدہ کر رکھا ہے۔ کئی بار اس نے کالج میں داخلہ لینے کی کوشش بھی کی۔ لیکن ہر بار حوصلہ ہار دیتا۔ اب وہ اپنی تسکین کے لیے کبھی کہتا ہے کہ میں بہت سال خوردہ ہو چکا ہوں۔ کبھی اسے خیال آتا ہے کہ میں کالج میں پڑھنے کا اہل نہیں ہوں۔

ہمارے اس دوست نے ان باتوں کو ڈھال بنا رکھا ہے۔ ظاہر ہے اس کی خواہش جدوجہد اور تنگ و دو کی متقاضی ہے۔ اس سے بچنے کے لیے اس نے مختلف بہانے تراش رکھے ہیں۔ ان بہانوں کی مدد سے وہ مسلسل خود کو فریب دیتا رہتا ہے۔ یہ بہانے لیبل ——— نقصان دہ بھی ہیں۔ وہ نہ صرف ایک حقیقی خواہش کی تکمیل میں رکاوٹ بنتے ہیں بلکہ فرد کی نشوونما اور ترقی کی راہیں بھی مسدود کر دیتے ہیں۔ حرکت و تخلیق کے بجائے جمود اور موت پیدا کرتے ہیں۔

ذیل میں ہم چند لیبل درج کر رہے ہیں۔ ان کو ماضی کی یادگاریں سمجھ لیجئے۔ اگر

..... نہیں صاحب۔ ہرگز نہیں

بہر طور وہ ایک کاریگر ہے

..... بالکل نہیں

مگر تمہاری باتوں سے تو یہی تاثر ملتا ہے

..... کیا کہا؟ — میں نے کیا کہا ہے؟

یہی کہ وہ کرسیاں بناتا ہے اور ترکھان ہے

..... میں نے کرسیاں بنانے کی بات کی تھی۔ یہ نہیں کہا تھا کہ وہ ترکھان ہے

اچھا اچھا! وہ شوقیہ کرسیاں بناتا ہو گا

..... شاید — یہ تو بتائیے کہ لیبل شوقیہ گاتی ہے یا پیشہ ور گاتی ہے

میں تو اسے صرف پرندہ ہی کہوں گا

..... میں نے بھی تو اسے صرف انسان ہی کہا تھا

خیر! میاں بھانہ سازی تو کوئی تم سے سیکھے

لیبل دو قسم کے ہوتے ہیں۔ پہلی قسم کے لیبل دوسرے لوگوں کی عطا ہوتے

ہیں۔ بچپن میں آپ نے چسپاں کیے جلتے ہیں۔ ساری عمر آپ کے چہرے پر لگے رہتے

ہیں۔ دوسری قسم کے لیبل وہ ہیں جو آپ نے ناپسندیدہ امور سے محفوظ رہنے کی خاطر

منتخب کیے ہوں۔

ان دو قسموں میں سے اول الذکر زیادہ مقبول ہے — چند روز ہوئے ایک

خاتون نے اپنی رام کمانی سنائی تھی۔ اسے مصوری سے بہت لگاؤ تھا۔ ہر روز وہ نئے

نئے رنگ اور برش لیے تصویریں بنانے کے شوق میں آرٹ سکول جاتی۔ جلد ہی اس

کی انگلیوں پر اوس پڑ گئی۔ قصہ یہ ہوا کہ اس کی استانی خاتون کے بارے میں مایوس کن

رائے رکھتی تھی۔ وہ خاتون سے کہتی کہ مصوری تمہارے بس کا روگ نہیں ہے۔

بمتر ہے کوئی اور کام تلاش کرو۔ انگ بھری خاتون کے لیے یہی چکر کافی تھا۔ مصوری

سے اس کا دل اچلتا ہو گیا۔ اس کے ساتھ ہی اسے ”من آئم“ کا ایک جملہ بھی

ہاتھ آ گیا۔ اب وہ اکثر دہرائتی کہ ”میں اچھی مصورہ نہیں ہوں۔“

ان میں سے کوئی آپ پر بھی لاگو ہوتا ہے تو آپ اس سے نجات حاصل کرنے کے خواہش مند ہوں گے۔ یقیناً ماننے، یہ لیبل آپ کی سمرت اور ترقی کی راہ کا پتھر ہیں۔ ان کو ہٹائیے۔ زندگی زیادہ خوش گوار اور لطف انگیز ہو جائے گی۔

دس عمومی لیبل اور ان کے احمقانہ فوائد

۱۔ میں ریاضی، انگریزی اور نفسیات وغیرہ میں کمزور ہوں:

یقیناً ماننے یہ محض حیلہ سازی ہے۔ ان مضامین میں آپ نے بہت کم نمبر حاصل کیے ہیں تو کیا ہوا۔ زیادہ محنت کیجئے، بہتر نتائج خود بخود ظاہر ہوں گے۔ لیکن سوال یہ ہے کہ محنت کیوں کی جائے؟ کیوں نہ آسانی سے اس حقیقت کو تسلیم کر لیا جائے کہ میں فلاں مضمون میں کمزور ہوں۔ ترقی کرنا میرے بس کا روگ نہیں ہے۔ بس یہ حقیقت تسلیم کی اور محنت سے جان چھوٹی۔

۲۔ میں کھیل کود، گفتگو اور لکھنے پڑھنے میں کامیاب نہیں ہوں:

اس لیبل کا مطلب یہ ہے کہ مستقبل میں آپ ان تمام باتوں سے احتراز کریں۔ نیز ماضی کی بری کارکردگی پر قناعت کر لیں۔ ”بہنئی یہ خالی ہمیشہ سے مجھ میں رہی ہے۔ اب میں کیا کر سکتا ہوں۔“ یہ رویہ آپ کو کارکردگی بہتر بنانے کی جدوجہد سے نجات دلا دیتا ہے۔ آپ ہاتھ پر ہاتھ دھر کر بیٹھ جاتے ہیں اور خواہ مخواہ کی کوفت سے محفوظ رہتے ہیں۔ ظاہر ہے کہ کارکردگی بہتر بنانا دشمن اور محنت طلب کام ہے۔ اس کے لیے شدید ریاضت کرنی پڑتی ہے۔ لیکن لیبل لگاتا تو مشکل نہیں پھر کیوں نہ اسی پر اتکا کیا جائے؟

۳۔ میں بہت شرمیلا کم گو اور بے حوصلہ ہوں:

یہ لیبل بھی بڑا ”منفید“ ہے۔ اسے قبول کرنے کا مطلب یہ ہے کہ آپ کے پاس ہر ناگاہی اور بزدلی کا جواز موجود ہے۔ علاوہ ازیں آپ اپنی ناکامیوں کا بوجھ دوسروں پر بھی

لاؤ سکتے ہیں۔ چلنے اور کوئی نہ سہی، بے چارے والدین تو ہیں۔ کہہ دیجئے کہ انہوں نے آپ کی تربیت ہی ایسے کی ہے کہ آپ میں حوصلہ مندی اور خود اعتمادی پیدا نہیں ہو سکی۔ شرمیلا پن، کم گوئی اور بے حوصلگی آپ کی فطرت ثانیہ بن چکی ہے۔ اب اس حصار کو توڑنا نہیں جا سکتے کیا کیا جائے۔ صاحب مجبوری ہے۔ ایک بار یہ اقرار کرنے کے بعد آپ اپنی غامیاں دور کرنے کی کوشش سے بچ جاتے ہیں۔

۴۔ میں بے ڈھنگا اور بے ڈول وغیرہ ہوں:

ممکن ہے یہ بات آپ نے بچپن میں دوسروں کی زبانی سنی ہو۔ لیکن اگر آپ نے اسے بچے ہاتھ رکھا ہے تو کبھی کبھی مسئلہ حل ہو گئے۔ اس لیبل کے ذریعے آپ دوسروں کے ممکنہ طفر کے خلاف دفاع کر سکتے ہیں۔ حالانکہ طفر و مزاح کے یہ مواقع آپ کے اس لیبل کو منتخب کرنے سے پیدا ہوئے ہوں گے۔ بہر حال آپ نے بھی حصار بنا لیا ہے۔ جب کسی نے کوئی بات کہی، آپ اس کے پیچھے جا چپے۔ گویا کبوتر کی طرح آنکھیں بند کر لیں۔ واہ! واہ! بلی سے بچنے کا کیا سل طریقہ ہے!

۵۔ میں بد صورت، بھدا اور قطعی غیر دلچسپ انسان ہوں:

صاحب! یہ گلی نہیں۔ محفوظ پناہ گاہ ہے۔ اس میں آپ دوسری صنف کے افراد سے بچنے کے لیے پناہ لیتے ہیں۔ ”میں اس قدر کمزور صورت ہوں۔ میری طرف کون دیکھے گا؟“ یہ کہا اور محبت لینے اور دینے کے چیلنج سے بچ گئے۔ علاوہ ازیں خود کو سنوارنے اور بہتر بنانے کی ضرورت بھی نہ رہی۔ آئینہ آپ کا بہترین بچ ہے۔ اسے جھوٹ بولنے کی کیا ضرورت ہے اور اس کا فیصلہ یہ ہے کہ آپ واقعی بہت بد صورت، بھدے بلکے کمزور ہیں۔ ویسے یہ حقیقت ہے کہ ہم وہی کچھ دیکھتے ہیں جو ہم دیکھنا چاہتے ہیں۔ آئینہ بھی ہمیں اپنی پسند کے سوا کچھ نہیں دکھاتا۔

۶۔ میں پر اگندہ اور احتیاط کا مارا ہوں:

یہ لیبل اپنے کردار کو جواز فراہم کرنے میں مدد کرتا ہے۔ میں تو ہمیشہ ایسے ہی کرتا

اپنے تئیں یقین دلاتے رہے کہ کیا کروں، میری فطرت ہی ایسی ہے۔

۱۔ میں سن رسیدہ اور تھکا ماندہ وغیرہ ہوں:

کالی، سستی اور جمولیت کے لیے یہ لیبل بہترین نسخہ ہے۔ اسے ماتھے پر سجائے کے بعد کوئی نیا کام شروع کرنے یا کوئی ذمہ داری قبول کرنے کی زحمت سے ہمیشہ کے لیے نجات مل جاتی ہے۔ یہ لیبل لگائیے اور مزے سے لمبی تان کر سو جائیے۔ بھی اب میں کیا کروں گا۔ میں تو کافی بوڑھا ہو چکا ہوں، یہ کہا اور ہر قسم کی مہم جوئی سے محفوظ رہ گئے۔

خود پر لیبل چسپاں کرنے اور ماضی سے چٹے رہنے۔ سید فواد کو ایک لفظ میں بیان کرنا ہو تو کنارہ کشی، کہہ دیجئے۔ جب کسی مشقت سے بچتا ہو یا اپنی کسی خافی کو دور کرنا ہو تو اپنے کسی لیبل کے ذریعہ آپ ہمیشہ جواز تلاش کر سکتے ہیں۔ مسلسل استعمال کے ذریعہ آپ کو خود بھی ان کی صداقت پر یقین آ جائے گا۔ یوں گویا آپ تیار شدہ شے بن جائیں گے۔ ایسی شے جس میں کسی تبدیلی، ترقی یا نشوونما کی اہلیت ہو نہ ضرورت۔ اس کے بعد آپ مزے سے زندگی کے باقی دن ہاتھوں پر ہاتھ دھرے گزار سکتے ہیں۔ لیبل محنت و مشقت اور غور و فکر کی زحمت سے نجات دلا دیتے ہیں۔ آپ بلا خوف ایک طے شدہ راستے پر چل سکتے ہیں۔ مثلاً ایک نوجوان کسی تقریب میں یہ یقین لیے جاتا ہے کہ وہ بہت زیادہ شرمیلا ہے، تو وہ شرمیلے پن کا خوب مظاہرہ کرے گا۔ آگے چل کر یہی رویہ اس کے تصور ذات کو مزید پختہ کر دے گا۔

ظاہر ہے کہ اپنے آپ کو بیان کرنا آسان ہے۔ لیکن تبدیل کرنا مشکل ہے۔ لیبل ہمیں اس مشکل سے بچنے کی راہ دکھاتے ہیں۔ عام طور پر لیبل والدین، اساتذہ اور دوسرے بزرگوں سے منسوب کیے جاتے ہیں۔ تاہم موجودہ لمحے کی ذمہ داری ان پر ڈالنے سے آپ انہیں اپنی زندگی پر اختیار عطا کر دیتے ہیں۔ خود کو ان کے رو برو ہے بس اور لاچار پاتے ہیں۔ ان کی زنجیریں اس قدر مضبوط دکھائی دیتی ہیں کہ آپ انہیں توڑنے کا حوصلہ نہیں پاتے۔

ہوں۔ گویا روایت بذات خود جواز ہے۔ یہ مستقبل میں اپنی روش پر قائم رہنے کا اعلان بھی ہے۔ اس طرح یہ لیبل لکیر کا فقیر بناتا ہے۔ ظاہر ہے کہ اس میں بڑی عافیت ہے۔ لکیر کا فقیر نئے تجربوں کی اذیت سے محفوظ رہتا ہے۔ اسے سوچ بچار سے بھی کام نہیں لینا پڑتا۔ ہر طرز عمل پہلے سے طے شدہ ہوتا ہے۔ لہذا وہ سکون کے ساتھ مشین کی طرح عمل کرتا رہتا ہے۔

۷۔ میں بھولنے والا، لاپرواہ، غیر ذمہ دار اور بے حس وغیرہ ہوں:

استی اور کالی کی پردہ پوشی کرنے کے لیے یہ لیبل بہت کام آتا ہے۔ علاوہ ازیں بہت سی کوتاہیوں اور خامیوں کو بھی اس کے ذریعے چھپایا جاسکتا ہے۔ اس لیبل کو خوب استعمال کیجئے۔ خود کو بدلنے یا بہتر بنانے کی ضرورت نہیں رہے گی۔ عیش سے زندگی بسر کیجئے۔ خوب مزے اڑائیے۔ کسی ستم ظریف نے کبھی کوئی بات کسی تو کہہ دیجئے معاف کرنا بھائی، مجھے تو کوئی بات یاد ہی نہیں رہتی۔ بس پھر کیا ہے، تمام خامیوں کا مداوا ہو جائے گا۔

۸۔ میں ہندی، چینی، پاکستانی، افریقی وغیرہ ہوں:

جب کوئی اور ہمانہ کامیاب نہ ہو تو اس لیبل کی مصطفیٰ چھلوں میں جھین کی پاسری بھجائیے۔ کوئی کام ڈھنگ سے نہ ہوا آپ گھسے پے انداز سے باہر نہ آسکیں تو فوراً یہ لیبل چسپاں کر لیجئے۔ بھی آخر میں ہندی وغیرہ وغیرہ ہوں۔ میرے سارے ہم وطن ہی ایسا برتاؤ کرتے ہیں۔ میں کیسے مختلف ہو جاؤں۔ ہم نے ایک بار کسی ہندی سے پوچھا کہ بھائی تم اس قدر کلیل اور ست کیوں ہو؟ تم میں تو ذرا بھی پھرتی نہیں۔ اس نے فوراً جواب دیا، صاحب آخر میں ہندوستانی ہوں۔ کالی تو میری گھٹی میں پڑی ہے۔

۹۔ میں پارعب، اکھر اور غصیل وغیرہ ہوں:

یہ لیبل آپ کو اپنے غیر مذہب افعال کا جواز فراہم کرتا ہے۔ اسے خود پر چسپاں کرنے کے بعد تہذیب و شانگی کے تقاضے پورے کرنے کی ضرورت نہیں رہتی۔ بس

ماضی اور لیبل بازی سے نجات کے چند طریقے:

ماضی سے علیحدگی مہم جوئی کے مترادف ہے۔ روزمرہ زندگی میں ہم ماضی کے بل بوتے پر کام چلاتے ہیں۔ یہ ہماری پختہ عادت ہے لیکن اسے عزم اور محنت کے ذریعے تبدیل کیا جاسکتا ہے۔ آئیے ہم آپ کو لیبل بازی سے نجات کے چند طریقے بتائیں۔

جہاں تک ممکن ہو، خود پر کوئی لیبل چسپاں کرنے سے احتراز کیجئے۔ اپنے تئیں سمجھائیے میں آج تک فلاں فلاں کام اس طریقے سے کرتا رہا ہوں، لیکن آئندہ میں ہرگز ایسا نہیں کروں گا۔

دوست احباب کو بتا دیجئے کہ آپ نے اپنے آپ کو بدلنے کا پختہ عزم کر لیا ہے۔ اس سلسلے میں ان کا تعاون حاصل کیجئے۔ جو نئی آپ کوئی پرانی عادت دہرائیں، وہ آپ کو متنبہ کر دیں گے۔ اس طرح آپ خود کو بدلنے میں آسانی محسوس کریں گے۔

سابقہ کردار سے مختلف کرداری نمونے پیش نظر رکھئے مثلاً اگر آپ خود کو شرمیلا تصور کرتے رہے ہیں تو زیادہ سے زیادہ لوگوں سے احمق کے ساتھ ملنے کا فیصلہ کیجئے۔

اپنے کمرے نفسی والے کردار کا ایک روزنامہ تیار کیجئے۔ اس میں وہ افعال درج کیجئے جو کمرے نفسی کے ذیل میں آتے ہیں۔ اپنے تاثرات بھی لکھئے۔ موقع، محل اور وقت کا اندراج بھی کیجئے۔ پھر اس اہل نالے کو پیش نظر رکھتے ہوئے اپنے کردار کی اصلاح کیجئے۔

چار پٹے بست خطرناک ہیں۔ ان سے ہوشیار رہئے۔ جب کبھی وہ آپ کی زبان پر آئیں، فوراً ان کی تردید کیجئے۔ ہم یہاں وہ پٹے اور انکے دو رخ درج کرتے ہیں۔

۱۔ میں ہمیشہ سے ایسا ہی رہا ہوں/میں ویسا رہا تھا۔

۲۔ اس کے بغیر چارہ کار نہیں/میں اسے کوشش سے بدل سکتا ہوں۔

۳۔ یہ میری فطرت ہے/میں اسے اپنی فطرت سمجھتا تھا۔

۳۔ میں ہمیشہ اسی طرح کام کرتا ہوں/میں اس طرح کام کرتا تھا۔

ہر روز فقط اس روز کے لیے کسی ایک لیبل سے نجات پانے کی کوشش کیجئے۔ مثلاً اگر آپ خود کو کم گو خیال کرتے ہیں تو کسی روز خوب باتیں کیجئے۔ دوستوں سے ملنے۔ تفریح کیجئے۔ سیاست سے لے کر فلسفہ تک پر دل کھول کر خیال آرائی کیجئے۔ آپ اپنی ذات کے پوشیدہ گوشوں سے آگاہ ہو جائیں گے۔ نئے پن کا احساس پیدا ہو گا۔ زندگی میں نئی دلچسپی پیدا ہو گی۔

کسی شام کوئی نیا اور انوکھا کام شروع کر دیجئے۔ تین چار گھنٹوں کی سرگرمی کے بعد آپ خود میں نیا پن محسوس کریں گے۔

یاد رکھئے کہ تمام لیبل اصل میں کنارہ کشی اور گریز کے بہانے ہیں۔ حوصلہ جرات اور استقلال سے کام لیجئے۔ آپ دیکھیں گے کہ کوئی شے بھی ناممکن نہیں ہے آپ میں بے شمار صلاحیتیں ہیں۔ انھیں پوشیدہ نہ رکھئے۔ ان سے پورا پورا کام لیجئے۔ یہ صلاحیتیں خدا کی نعمت ہیں۔ انھیں ضائع کرنا کفرانِ نعمت ہے۔

یقین مانئے کہ انسانی جبلت کا مطلب یہ نہیں ہے کہ ہر انسان کی ایک معین فطرت ہے اور وہ اس کا غلام ہے۔ انسان وہی ہے جو وہ خود کو بناتا ہے۔ آپ ہی اپنی شخصیت اور کردار کے خالق ہیں۔ اس لیے اسے بدلنے کا اختیار بھی آپ کو حاصل ہے۔ ماضی کی زنجیروں کو توڑ دیجئے۔ زندگی کی لطافتیں اور وسعتیں آپ کی منتظر ہیں۔ نئے افق تلاش کیجئے۔ خطرات سے خوف زدہ ہونا بزدلی ہے۔ بزدل کیا خاک جیا کرتے ہیں۔ آگے بڑھئے۔ زندگی کی لٹاکار کا جواب دیجئے۔



حقیقت کو منہ نہیں سکتی۔

احساس گناہ کے اسباب:

احساس گناہ دو طریقوں سے فرد کی جذباتی ساخت کا جزو بنتا ہے۔ اول یہ کہ ادا کل عمر میں احساس گناہ کی آموزش ہوتی ہے۔ بعد ازاں وہ زندگی بھر گزرے ہوئے پچھلے رد عمل کے طور پر شخصیت کا حصہ بنا رہتا ہے۔ دوسرا طریقہ یہ ہے کہ پختہ عمر کا کوئی فرد اپنے اخلاقی ضابطے کی کسی خلاف ورزی کے طور پر احساس گناہ میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

(1) بچا کھچا احساس گناہ:

گناہ کا یہ احساس اصل میں جذباتی رد عمل ہے۔ اس کا ماخذ لڑکپن کی یادیں ہوتی ہیں۔ اس زمانے میں فرد کی شخصیت پر احساس گناہ کے بہت سے عوامل اثرات چھوڑتے ہیں۔ ان میں سے بعض بچے کچے عوامل اس قسم کی فہمائشوں کو شامل حل رکھتے ہیں جیسے:

”اگر تم نے یہ حرکت پھر کی تو ابو تمہیں پیار نہیں کریں گے۔“
”تمہیں رحم مندہ ہونا چاہیے۔“

(گویا اس کا کوئی فائدہ ہو گا)

”چلو ٹھیک ہے۔ میں آخر تمہاری ماں ہوں۔“

عالم شباب میں بھی ایسے جملوں کے نتائج اذیت ناک ہو سکتے ہیں۔ یہ نتائج خصوصاً اس وقت اجاگر ہوتے ہیں جب کوئی شخص اپنے افسریا محسن کو مایوس کرتا ہے۔ وہ ان کی خوشنودی حاصل کرنے کے لیے مسلسل کوشاں رہتا ہے۔ جب اس کی تنگ و دو ناکام ہو جائے تو اس پر احساس گناہ چھا جاتا ہے۔

باقی رہنے والا احساس گناہ جنس اور ازدواجی زندگی کو بھی بری طرح متاثر کرتا ہے۔ اس کا اظہار ماضی کے افعال کے بارے میں بے شمار نہامتوں اور معذرتوں کی صورت میں ہوتا ہے۔ احساس گناہ کے یہ رد عمل بچپن کی عادتوں کا نتیجہ ہوتے ہیں اور

ہے۔ اس کا طریقہ کار یہ ہے کہ کوئی فرد اشارہ کرتا ہے۔ اس کا مقصد یہ ہوتا ہے کہ ہم اپنے ماضی کے کسی فعل، قول یا احساس کی بنا پر قاتل ملامت ہیں۔ اب آپ خود کو ملامت کرنے لگتے ہیں۔ اس طرح آپ احساس گناہ پیدا کرنے والی مشین بن جاتے ہیں۔ یعنی چلتی پھرتی اور بولتی مشین، جسے مناسب ایندھن فراہم کیا جائے تو فوراً احساس گناہ پیدا کرنے لگتی ہے۔

آخر آپ احساس گناہ اور تشویش کا یہ بوجھ گراں اپنے نالوں کندھوں پر کیوں اٹھائے پھرتے ہیں؟ اس کی بنیادی وجہ یہ ہے کہ احساس گناہ سے بے نیازی برائی تصور کی جاتی ہے اور تشویش سے نجات غیر انسانی فعل قرار پاتی ہے۔ اس سارے معاملے کا تعلق اصل میں ”پردہ“ سے ہے۔ اگر آپ فی الواقعہ کسی شخص یا شے کی پرواہ کرتے ہیں تو پھر آپ کو لازماً اس کا اظہار احساس گناہ کی صورت میں کرنا چاہیے۔ اسی طرح آپ کو اس شخص یا شے کے مستقبل کے بارے میں فکر مندی کی ٹھوس شہادت پیش کرنی چاہیے۔ ورنہ یہ سمجھا جائے گا کہ آپ کو ان کی بالکل پرواہ نہیں۔ یہ قطعاً ایسے ہی ہے کہ اگر آپ نیوراتی نہیں تو آپ جیسے پرواہ اور بے نیاز ہیں۔

احساس گناہ اور ماضی کے سبق میں فرق:

احساس گناہ سے مراد محض ماضی کے ساتھ ناٹھ نہیں۔ یہ تو اصل میں حال کے لمحے کی ماضی کے کسی واقعہ کے حوالے سے تشکیل ہے۔ اس کی شدت معمولی رنجیدگی سے شدید مایوسی تک ہو سکتی ہے۔ اگر مستقبل کو بہتر بنانے کی خاطر ماضی سے سبق حاصل کرنا مطلوب ہو تو اسے ہرگز احساس گناہ کا نام نہیں دیا جاسکتا۔ احساس گناہ تو وہ ہے جو آپ کو ماضی کے کسی فعل کی بنا پر اب کوئی قدم اٹھانے سے روک دے۔ غلطیوں سے سبق حاصل کرنا نہ صرف صحت مند رجحان ہے بلکہ ترقی اور نشوونما کے لئے ناگزیر بھی ہے۔ اس کے برعکس احساس گناہ مریضانہ کیفیت ہے۔ کیونکہ اس حالت میں آپ گزرے ہوئے ایام کے کسی واقعہ کی خاطر خود کو حال میں بد قسمت اور حمال نصیب تصور کرتے ہیں۔ یوں چپ چاپ اپنی صلاحیتوں کو ضائع کر دیتے ہیں۔ یہ عمل قطعی طور پر بے فائدہ اور مریضانہ ہے۔ کیونکہ اس احساس گناہ کی کوئی شدت بھی کسی

بچپن کے بعد بھی فعال رہتے ہیں۔

(۲) خود ساختہ احساس گناہ:

احساس گناہ کے رد عمل کی یہ دوسری صورت زیادہ اذیت ناک ہوتی ہے۔ اس کا شکار ہونے والا فرد ماضی قریب کے اپنے اعمال کے زیر بار رہتا ہے۔ گویا ان کا تعلق لازمی طور پر عمد طفولیت سے نہیں ہوتا۔ کسی مسلمہ اصول یا اخلاقی ضابطے کی خلاف ورزی ہونے پر یہ احساس شخصیت پر حاوی ہو جاتا ہے۔ اس طرح ممکن ہے کہ فرد خود کو عرصہ دراز تک کوستا رہے۔ حالانکہ یہ سب کچھ بے سود ہوتا ہے۔ گزرے ہوئے واقعات کو بدلنا محال ہے۔ بہت سی باتیں اس قسم کا احساس گناہ پیدا کر سکتی ہیں۔ ان میں چھوٹی موٹی چوری کرنا، عہدت سے گریز یا ماضی میں کوئی غلط بات کہہ دینا وغیرہ بھی شامل ہیں۔

پس آپ کا احساس گناہ یا تو متروک خود ساختہ معیاروں کا رد عمل ہوتا ہے جس میں آپ ابھی تک ایک غیر موجود لیکن با اختیار شخصیت کو خوش کرنے کی کوشش کر رہے ہیں یا پھر یہ اپنے بنائے ہوئے اصولوں کے مطابق زندگی بسر کرنے میں ناکامی سے پیدا ہوتا ہے۔ یاد رہے کہ آپ ان اصولوں کو حقیقی طور پر قبول نہیں کرتے بلکہ کسی وجہ سے ان کے حق میں گاتے ہیں۔ ہر طور دونوں صورتوں میں احساس گناہ اعتقاد اور بے سود ہوتا ہے۔ آپ بیٹھے یہ سوچ سکتے ہیں کہ ماضی میں آپ کس قدر بے ہودہ رہے ہیں۔ آخری دم تک آپ ضمیر کی غلط میں مبتلا بھی رہ سکتے ہیں۔ لیکن آپ ماضی کے کسی واقعہ کو ذرا بھی نہیں بدل سکتے۔ یہ بات آپ کے اختیار سے باہر ہے۔ جو ہو چکا سو ہو چکا احساس گناہ تاریخ کو بدلنے کی کوشش ہے۔ یعنی یہ کہ کاش ایسا نہ ہوتا۔ تاہم تاریخ ناقابل تغیر ہے۔ اسے بدلا نہیں جاسکتا۔

اپنی کوتاہیوں کے بارے میں رویہ بدلنے کی کوشش ناممکن نہیں۔ ہماری تہذیب میں روایتی فکر کے ایسے بہت سے پہلو ہیں جو ہمیں یہ تلقین کرتے ہیں کہ ہر مسرت انگیز بات کے بارے میں شرمسار ہونا چاہئے۔ بہت سے خود ساختہ احساس جرم اس قسم کی تلقین سے ہی جنم لیتے ہیں۔ آپ جانتے ہیں کہ بے ہودہ گوئی یا مخصوص جنسی عمل

سے احتراز کیا جانا چاہئے۔ دہائے ڈالنے والے یہ اصول ہماری تہذیب میں وافر تعداد میں موجود ہیں۔ وہ ہمیں ہر وقت گناہ کا احساس دلاتے رہتے ہیں۔ خود اپنی ذات سے لطف اندوز ہونے کے بارے میں بھی احساس گناہ پیدا ہوتا ہے جو مکمل طور پر خود ساختہ ہوتا ہے۔

درحقیقت ضمیر کی غلط کے بغیر خوشی اور مسرت کا تحفظ کیا جاسکتا ہے۔ آپ خود کو ایسی شخصیت میں ڈھال سکتے ہیں جو دوسروں کو نقصان پہنچائے بغیر اپنے اصولوں کے مطابق زندگی بسر کر سکتی ہے۔ اسی طرح احساس گناہ سے بھی نجات حاصل کی جاسکتی ہے۔ اگر آپ اپنے فعل کو ناپسند کرتے ہیں یا اسے کرنے کے بعد خود کو ملامت کرتے ہیں تو مستقبل میں آپ اس قسم کے فعل سے محفوظ رہنے کی کوشش کریں گے۔ لیکن خود ساختہ احساس گناہ کی سزا برداشت کرنا ایک ایسا ذہنی عارضہ ہے جس سے نجات ممکن ہے۔ احساس گناہ سے تو کام نہیں چلتا، یہ تو آپ کو ساکن و جامد کر دیتا ہے۔ بلکہ اس امر کا امکان بھی بڑھا دیتا ہے کہ ناپسندیدہ افعال پھر سے دہرائے جائیں۔ گویا احساس گناہ نہ صرف خود اپنا صلہ ہوتا ہے بلکہ ناپسندیدہ فعل کو دہرانے کی اجازت بھی دیتا ہے۔

احساس گناہ پیدا کرنے والے مخصوص مقولات اور رد عمل:

مندرجہ ذیل قسم کے واقعات بچوں میں گناہ کے احساس کی پرورش کرتے ہیں۔

مثال کے طور پر اس گفتگو پر غور کیجئے:

ماں: ”بچی بیٹا۔ چلی منزل سے کرسیاں اٹھا لاؤ۔“

بچی: ”امی جان۔ میں کھیل دیکھ رہا ہوں۔ یہ انک ختم ہوتے ہی اٹھا لاؤں گا۔“

(گناہ کا بارانہ اشارہ)

ماں: ”اچھا کوئی بات نہیں۔ تم مزے سے کھیل دیکھو۔ میری کمر میں درد ہے۔“

پھر بھی خود ہی کرسیاں اٹھا لاتی ہوں۔“

اب بچی خیال ہی خیال میں ماں کو چھ کرسیوں کے ساتھ گرتے ہوئے دیکھتا ہے۔

پھر خود کو کوٹنے لگتا ہے۔

احساس گناہ پیدا کرنے کے لئے یہ حربہ اکثر استعمال کیا جاتا ہے کہ "میں نے تمہارے لئے قربانی دی"۔ والدین بھی ان دکھوں کا رونا روتے رہتے ہیں جو انہوں نے آپ کی خوشی کی خاطر برداشت کئے۔ جب آپ فطرتاً پریشان ہوتے ہیں۔ ان کی نوازشوں کا خیال کرتے ہیں۔ اپنی کوتاہیوں پر ملامت کرتے ہیں۔ جب ماں بچے سے یہ کہتی ہے کہ:

"جہیں جہم دینے کی خاطر میں مسلسل اٹھارہ گھنٹے بلبلاتی رہی تھی۔"

یا یہ کہ:

"صرف تمہاری خاطر میں تمہارے باپ کے پلے بندھی رہی"

تو پھر بچہ احساس گناہ سے بچ نہیں سکتا۔

آپ ماں باپ سے دور ہیں۔ ان کے خیال سے بے پروائی برت رہے ہیں۔ پھر آپ کو کہا جاتا ہے:

"تم خوب بیش کرو۔ ہماری پروا کی ضرورت نہیں۔ ہماری زندگی تو بیت ہی رہی ہے۔"

ایسے ہی ارشاد ہوتا ہے: **اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ**۔ تم نبی فون بھی نہیں کر سکتے۔

ظاہر ہے یہ سب سننے کے بعد آپ نہ چاہتے ہوئے بھی قربانوار بننے کی کوشش کریں گے۔ والدین آپ کی احساس گناہ پیدا کرنے والی مشین چالو کر دیتے ہیں اور وہ فوراً پیدا ہونے لگتا ہے۔

یہ چالیں بھی بہت مفید رہتی ہیں:

"تم مجھے ذلیل کیا ہے۔"

"ہم سائے کیا کہیں گے۔"

اس طرح دوسروں کا بوجھ آپ پر لا دیا جاتا ہے۔ یہاں تک کہ آپ تلام ہونے پر مجبور ہو جاتے ہیں۔ اپنے متعلق خود فیصلہ نہیں کرتے۔ دوسروں کی مرضی پر چلنے لگتے ہیں۔

والدین کی بیماری احساس گناہ کا ایک بڑا منبع ہے:

"تم نے میرا خون چوس لیا ہے۔"

"مجھے دل کا روگی بنا دیا ہے۔"

"میری زندگی اجیرن کر دی ہے۔"

یہ طعنے ہمیشہ احساس گناہ پیدا کرتے ہیں۔ والدین کے بڑھاپے کے ساتھ یہ احساس بھی بڑھتا جاتا ہے۔ اسے برداشت کرنے کے لیے مضبوط کندھوں کی ضرورت ہے۔ آپ زیادہ حساس ہیں تو والدین کی موت کا ذمہ دار بھی خود کو سمجھ سکتے ہیں۔

ماں باپ جنسی احساس گناہ بھی پیدا کرتے ہیں۔ آپ ذرا ہلکے تو وہ لٹھ لیے آپ کے پیچھے بھاگتے ہیں۔ کوئی بات ہوئی نہیں کہ ان کی ملاشتیں شروع ہو گئیں۔

کہتے ہیں کہ احساس گناہ کے ذریعے سماجی لحاظ سے پسندیدہ کردار پیدا کیا جاسکتا ہے

"داوی الاماں کے سامنے ہم کیسے گلے مل سکتے تھے۔"

"تم ہمیشہ شکریہ ادا کرنا بھول جاتے ہو۔ میرے لیے یہ بات سخت شرمندگی کا باعث ہے۔"

اچھا! یہ جتنے اثر تو ضرور چھوڑتے ہیں۔ مگر یہ اثر منفی ہوتا ہے۔ طعن و طفر کے بغیر بھی اچھا رویہ پیدا کیا جاسکتا ہے۔ بچوں کو بتانا چاہئے کہ کوئی بات اچھی کیوں ہے۔ مثلاً جمی کو اگر یہ بتایا جائے کہ اس کی مسلسل دخل اندازی سے گفتگو جاری نہیں رہ سکتی۔ یوں خرابی پیدا ہوتی ہے۔ اس طرح وہ کچھ نہ کچھ سمجھ جائے گا۔ احساس گناہ بھی پیدا نہیں ہو گا جو مثلاً یہ کہنے سے پیدا ہوتا ہے کہ:

"تم ہمیشہ تنگ کرتے ہو۔ شرم کرو۔ تمہاری موجودگی میں بات کرنا بھی ٹھیک ہے۔"

جوان ہونے کے بعد آپ خود بخود احساس گناہ کے پدرانہ اثرات سے نجات نہیں پالیتے۔ ہمارے ایک باون سالہ دوست نے عیسائی خاتون سے بیاہ رکھا ہے۔ ماں کو

ابھی تک خبر نہیں — ڈرتا ہے کہ ماں اس صدمے سے جا بھر نہ ہو سکے گی —
لہذا وہ علیحدہ مکان میں رہتا ہے۔ ہر جمعہ کو اپنی بوڑھی ماں سے ملتا ہے۔ شادی کے
لئے اس کے اصرار کو ٹالتا رہتا ہے — یوں ہوشیار اور کامیاب انسان ہونے کے
باوجود وہ اپنی ماں کے منفی اثرات سے نہیں نکل سکا ہے۔

پدری احساس گناہ گویا بگڑے ہوئے افراد کی باگیں کسے کا سلیقہ ہے۔ ہم نے یہاں
صرف چند مثالیں پیش کی ہیں۔ ورنہ آپ دیکھیں تو زندگی کا ہر پہلو اس سے متاثر
دکھائی دے گا۔

جذباتی رشتوں سے متعلقہ احساس گناہ:

”اگر تمہیں مجھ سے محبت ہوتی“ — یہ جملہ شریک حیات کو سزا دینے
کا بہترین حربہ ہے۔ گویا محبت میں بھی سزا دینے کے بغیر کلام نہیں چلتا۔ جب جیون
ساتھی آپ کے معیار پر پورا نہیں اترتا تو اسے راہ راست پر لانے کے لیے احساس
جرم پیدا کرنا ضروری ہے۔ اس سلسلے میں نفرتیں، طعنے، خاموشی کے طویل وقفے اور
زہر آلود نگاہیں استعمال کی جاتی ہیں۔ — ”میں تم سے بات کرنا بھی پسند نہیں کرتا“
— ”بس تمہارا علاج یہی ہے“ — ”میرے قریب مت آنا“ کیا تم سمجھتے ہو کہ
تمہاری کرکٹ کے بعد بھی میں تم سے محبت کرتی ہوں۔ یہ طعنے اور جملے کئے جلتے تو
ہر روز ہی سنے جاتے ہیں۔

بس یہی نہیں — اکثر اوقات برسوں کے بھولے بسرے حلوے اور ناخوشگوار
باتیں دہرائی جاتی ہیں۔ دکھ دینے کے ہزار حیلے برتے جاتے ہیں۔ — ”یاد کرو تم نے
میں سال پہلے مجھے دھوکہ دیا تھا“۔ یا پھر — ”اب کیسے بھروسہ کروں۔ پہلے
تمہارے بچپن کب اچھے تھے“۔ اس طرح میاں بیوی ایک دوسرے کی زندگی میں زہر
اندھتے رہتے ہیں۔ ماضی کے زخموں کو کھیتے ہیں۔ اپنے زخم تازہ کرتے ہیں، دکھ
دیتے ہیں اور دکھ اٹھاتے ہیں۔

ممکن ہے احساس گناہ جیون ساتھی کی روش کو بدلنے میں کارگر ہو۔ اس قسم کے
جملے مطلوب رویہ پیدا کر سکتے ہیں — تم سنجیدہ ہوتے تو مجھے بلا سکتے تھے۔ تم ہمیشہ

اپنے فرض سے غفلت برتتے ہو“ — لیکن کیا ضروری ہے کہ دوسرے کی غلطیاں
یاد کروائی جائیں؟ کیا بہتر طریقہ استعمال نہیں کیا جاسکتا؟
بچوں سے متعلقہ احساس گناہ:

عجب تلاش ہے کہ والدین بچوں کو گناہ کا احساس دلاتے ہیں۔ لیکن بچے بھی اس
دور میں پیچھے نہیں۔ جہاں موقع ملے، وہ والدین کو گھیرے میں لے لیتے ہیں۔

بچہ جانتا ہے کہ والدین اس کی افسروگی برداشت نہیں کر سکتے۔ ماں باپ اسے اپنی
کو تباہی خیال کرتے ہیں۔ لہذا وہ انہیں مسلسل اس کا احساس دلانے کی کوشش کرتا ہے

:

”فوزیہ کا باپ تو اسے کچھ نہیں کہتا۔“

”روزی کے ابو بہت اچھے ہیں۔ آپ تو اتنے اچھے نہیں۔“

”ابو! آپ مجھے پیار نہیں کرتے“ ورنہ —

”لگتا ہے میں آپ کا بیٹا ہی نہیں ہوں۔ آپ تو ہر وقت ڈانٹتے رہتے ہیں۔“

یہ سب جملے ایک ہی مفہوم کے حامل ہیں۔ یہ آپ کو جتلاتے ہیں کہ آپ اچھے

ماں باپ نہیں۔ اپنے بچوں سے اچھی طرح پیش نہیں آتے۔ انہیں آپ سے شکایت

ہے — آپ کو شرمندہ ہونا چاہئے۔

بلاشبہ بچے یہ حربہ بزرگوں سے سیکھتے ہیں۔ احساس گناہ ہرگز فطری رویہ نہیں

ہے۔ یہ تو دوسروں سے حاصل کیا ہوا جذباتی رد عمل ہے۔ بچے کو یقین ہو کہ یہ حربہ

کامیاب ہے، تب ہی وہ اسے استعمال کرتا ہے۔ بچے آپ کی کمزوریوں سے خوب آگاہ

ہوتے ہیں۔ لہذا کوئی متعذر حاصل کرنے کے لیے اس حربے کو استعمال کرتے ہیں۔

انہوں نے اس کا عمل سیکھ لیا ہے۔ ظاہر ہے کہ آپ سے ہی سیکھا ہوگا۔

مدرسوں میں پیدا ہونے والے احساسات گناہ:

گناہ کا تکلیف دہ احساس پیدا کرنے میں تعلیمی ادارے بھی کسی سے پیچھے نہیں

رہتے۔ بلکہ اساتذہ اس معاملے میں سب سے زیادہ فعال ہیں۔ حساس ہونے کی حیثیت

اسے بھول ہی نہیں سکتے۔ ہر وقت یہی خیال ذہن پر چھایا رہتا ہے۔ یہاں تک کہ کسی روز جلتے کا شکار ہو جاتے ہیں۔

احساس جرم ہمارے نظام انصاف کی بنیاد بن کر رہ گیا ہے۔ اب ہم مجرموں کی اصلاح پر زیادہ توجہ نہیں دیتے۔ ہم بھول جاتے ہیں کہ وہ بھی انسان ہیں اور کسی وجہ سے عالم ذکر سے ہٹ گئے ہیں۔ اس کے برعکس ہم ان میں جرم کا احساس پیدا کرنے میں کوشاں رہتے ہیں۔ ہر ممکن کوشش کی جاتی ہے کہ وہ ہمیشہ اپنے کیے پر ملامت کرتے رہیں، کف افسوس ملتے رہیں، لیکن اصلاح نہ کریں۔

قتل غور بات یہ ہے کہ آیا جرم کا کوئی شدید احساس ماضی کو بدل سکتا ہے؟ ظاہر ہے کہ یہ ممکن نہیں۔ چنانچہ معقول رویہ تو یہ ہوا کہ بے فائدہ جذبات کے بجائے مجرموں کی اصلاح پر زیادہ توجہ دی جائے تاکہ وہ از سر نو مفید شہری بن سکیں۔

ٹپ دینے کے رواج کا جائزہ بھی لیجئے۔ اب یہ حق خدمت نہیں رہا بلکہ اکثر صورتوں میں اس کا مقصد تو یہ ہے کہ جس شخص کی خدمت کی جائے، اس میں احساس گناہ بھی پیدا کیا جائے۔ اسے شرمندہ کیا جائے۔ خدمت گاروں، نوکروں، ٹیکسی ڈرائیوروں نے جان لیا ہے کہ اچھی طرح خدمت کرنا اہم نہیں۔ نہ ہی اس کی ضرورت ہے۔ صاحب لوگ تو انہیں ہر حال میں ٹپ دیں گے۔ کیونکہ وہ خود ٹپ نہ دینے سے شرمندہ ہوتے ہیں۔ اس سے بچنے کے لئے وہ بالکل میکانیکی انداز میں ٹپ ضرور ادا کریں گے۔

کئی معمولی معمولی باتیں ایسی ہیں کہ ہم ان کے علوی ہیں۔ مثلاً سگریٹ نوشی۔ لیکن اس کے بارے میں بھی ہمیں شرم دلائی جاسکتی ہے۔ ممکن ہے آپ سگریٹ نوشی ترک کر چکے ہوں۔ لیکن کسی محفل میں جوہنی آپ سگریٹ پینے سے انکار کریں، لوگ آپ کو متحیر کا نشانہ بنا دیں گے۔ ممکن ہے وہ خفیہ نگاہوں سے آپ کو دیکھنے لگیں۔ اچھا! ایسا ہے تو پھر کیا ہوا۔ کیا آپ لوگوں پر واضح نہیں کر سکتے کہ اب آپ سگریٹ نوشی پر آمادہ نہیں ہو سکتے۔

فاقہ کشی پر بھی لوگ شرمندگی دلاتے ہیں۔ بلکہ آپ خود بھی کوئی غلط بات محسوس

سے بچنے جلد ہی ان کا نشانہ بن جاتے ہیں۔ یہاں ہم چند جملے درج کرتے ہیں۔ یہ جملے بچوں کے موجودہ لہجوں کو افسردہ کرنے کی خاطر اکثر استعمال ہوتے ہیں:

”تمہاری امی تو تم سے مایوس ہی ہوں گی۔“
 ”تم بہت ہوشیار بنتے ہو، لیکن شرم کرو کہ نمبر اتنے کم لیے ہیں۔“
 ”ماں باپ کا خیال رکھا کرو، وہ تمہاری خوشی کی خاطر ہر دکھ سہتے ہیں۔“
 ”محنت کی ہوتی تو یوں فیل نہ ہوتے۔ اب تمہیں اس کا خیارہ بھگتنا ہو گا۔“
 مخصوص طرز عمل کا درس دینے یا بعض باتیں سکھانے کے لیے بھی احساس گناہ سے کام لیا جاتا ہے۔ مت بھولنے کہ پختہ عمر میں بھی آپ استادوں اور مدرسوں کے اثرات سے نجات نہیں پاتے۔

مذہب سے متعلقہ احساس گناہ:

مذہب کو بھی احساس گناہ پیدا کرنے کی خاطر اکثر استعمال کیا جاتا ہے۔ کبھی آپ کفر مذہب سے دور ہونے کا طعنہ دیا جاتا ہے۔ کبھی دنیا دار ہونے کا الزام لگایا جاتا ہے۔ پھر یہ اعلان کیا جاتا ہے کہ آپ کے لیے جنت کے دروازے بند ہی رہیں گے۔ اس طرح مندرجہ ذیل جملے بھی اکثر سنائی دیتے ہیں:

”تمہیں خدا سے محبت ہوتی تو یہ کام کبھی نہ کرتے۔“
 ”گناہوں کا کفارہ ادا کیے بغیر تم جنت میں داخل نہیں ہو سکتے۔“
 ”تم کبھی پابندی سے نماز ادا نہیں کرتے، کچھ تو شرم کرو۔“
 ”تم اللہ تعالیٰ کے نافرمان ہو، وہ بھی تمہیں معاف نہیں کرے گا۔“

دیگر اسباب:

بیشتر لوگ احساس گناہ کے نظریہ پر کاربند رہتے ہیں۔ بیٹھے سوچتے رہتے ہیں۔ ماضی پر کڑھتے ہیں۔ چھوٹی سی بات ہی ہو، وہ فوراً رائی کا پہاڑ بنا لیتے ہیں۔ اپنے بوجھ سے دبے رہتے ہیں۔ اس مثال کو ہی لیجئے۔ شریک کے کسی اصول کی معمولی خلاف ورزی ہو جاتی ہے۔ اچھا تو پھر کیا ہوا۔ یہ تو بالکل فطری ہے۔ لیکن اکثر لوگ

ایسا کیوں ہے؟ --- بات سیدھی سی ہے۔ گزرے ہوئے زمانے میں ذمہ داری کا بوجھ ڈال کر موجودہ تقاضوں سے نجات حاصل کی جاتی ہے۔ حال کو بدلنے کے لئے درکار مشقت سے فرار حاصل ہو جاتا ہے۔ یوں وہ خطرات بھی ٹل جاتے ہیں جو تغیر و تبدل کے ساتھ وابستہ ہوتے ہیں۔ نئے تقاضوں کا سامنا کرنا دشوار ہے۔ احساس گناہ کے زیر اثر جلد و سادگت ہو جانا آسان ہے۔

یہ خیال بھی عام ہے کہ شدید احساس گناہ سارے داغ دھو دیتا ہے۔ غلطی کی ہے، تو شرمندہ ہونا بھی لازمی ہے۔ گویا شرمندگی غلطی کو بدل دے گی۔ نیل خانے بدلنے کی ذہنیت بھی یہی ہے۔ جتنا شدید جرم ہے، اتنی سخت سزا ضروری ہے۔ گویا سزا جرم کا داغ دھو دے گی ماضی کو بدل دے گی۔

احساس گناہ بچپن کی محفوظ حالت کی جانب رجعت کا وسیلہ بھی ہے۔ بچپن میں آپ ذمہ داریوں کے بوجھ سے آزاد ہوتے ہیں۔ آپ کے لئے سب کچھ دوسرے لوگ کرتے ہیں۔ وہی ذمہ دار بھی ہوتے ہیں۔ اسی طرح آپ حال کو قبول کرنے کے بجائے ماضی کی طرف دیکھتے ہیں تو خواہش یہ ہوتی ہے کہ دوسرے لوگ آپ کا بوجھ اٹھالیں۔ گویا آپ اپنی شخصیت سے بے زار ہوتے ہیں۔ ذمہ داریوں سے گریز کرتے ہیں۔ دوسروں کے دامن میں پناہ تلاش کرتے ہیں۔

اکثر اوقات آپ دوسروں کی پسندیدگی کے خواہش مند ہوتے ہیں۔ چاہتے ہیں کہ سب لوگ آپ کی تعریف کریں۔ یہ خواہش بھی اصل میں ذمہ داری سے گریز کا نتیجہ ہے۔ آپ خود کو دوسروں کی پسند کے مطابق ڈھال لیتے ہیں۔ ظاہر ہے پھر وہ کوئی تنقید نہیں کر سکتے۔ لیکن جب آپ سے معمول سے ہٹ کر کوئی کام ہو جائے تو شرمندگی کا احساس آپ کا چہچہا نہیں چھوڑتا۔ اس احساس کے ذریعے یہ ثابت کرنا مقصود ہوتا ہے کہ آپ "راہ راست" سے آگاہ ہیں۔ اور اس تک پہنچنے کی کوشش بھی کر رہے ہیں۔

آخر میں یہ بات بھی یاد رکھئے کہ --- احساس گناہ دوسروں سے رحم کی بجائے مانگنے کا سلیقہ بھی ہے۔ رحم کی خواہش عزت نفس سے محرومی کی علامت ہے۔ آپ

کر سکتے ہیں۔ وزن کم کرنے کے شوق میں آپ نے ایک چپاتی کم کھالی۔ لہجے اب آپ کمزوری محسوس کرنے لگے۔ لعنت ملامت بھی شروع ہوئی۔ وقت ضائع کیا۔ دوبارہ کھانا سامنے آیا تو ممکن ہے آپ علوت سے بھی زیادہ کھا جائیں۔ لہذا کیا یہ بہتر نہیں ہے کہ آپ سوچ بچار کے ساتھ فیصلے کریں۔ پھر ان پر کاربند رہیں۔ شرمندگی سے --- احساس گناہ سے یا ملامت سے تو کچھ حاصل نہیں ہو گا۔

جنس اور احساس گناہ:

ہمارے سماج میں جنسی امور احساس گناہ کے لئے غالباً سب سے زیادہ زرخیز زمین کی حیثیت رکھتے ہیں۔ یہ تو ہم دیکھ چکے ہیں کہ والدین ذرا اسی بات پر بچوں میں جنسی افعال اور خیالات پر ملامت کرتے ہیں۔ تاہم بڑی عمر کے لوگ بھی جنس کے بارے میں صحت مند رویہ نہیں رکھتے۔ لوگ چھپ کر جنسی فلمیں دیکھتے ہیں۔ جنسی اوبس کا مطالعہ بھی پوشیدہ طور پر کیا جاتا ہے۔ وجہ صرف یہ ہے کہ وہ دوسروں کے طعنوں سے بچنا چاہتے ہیں۔ وہ جنسی گفتگو سے لطف اندوز ہونے سے انکار کرتے ہیں۔ بلکہ اس کے بارے میں خیالات کو بھی گناہ ٹھہراتے ہیں۔ وہ اپنی پارسانی پر اصرار کرتے ہیں۔ جنس کے ساتھ گناہ کا تصور اس قدر مربوط کر دیا گیا ہے کہ اب دھواں کو جدا نہیں کیا جاسکتا۔

یہاں ہم نے ان ثقافتی اثرات کی مختصر فرست پیش کی ہے جو احساس گناہ کا منبع ہیں۔ آئیے اب ہم اس کے نفسیاتی اسباب تلاش کریں۔

احساس گناہ کے نفسیاتی محرکات:

ایسے کئی بنیادی اسباب ہیں جو ہمیں موجودہ لمحہ کو ماضی کی سمیٹ چڑھانے پر مجبور کرتے ہیں۔ سب سے پہلی بات تو یہ ہے کہ جب موجودہ لمحہ ماضی کے کسی واقعے سے متاثر ہو تو آپ اسے کسی تخلیقی اور مفید کام کے لئے استعمال نہیں کر سکتے۔ آپ موجودہ تقاضوں سے نظریں چراتے رہتے ہیں۔ اپنی ذمہ داریوں سے فرار ڈھونڈتے ہیں اور موجودہ صورت حال کے لئے ماضی کو ذمہ دار بنا دیتے ہیں۔

چاہتے ہیں کہ لوگ آپ کے بارے میں افسوس کا اظہار کریں۔ حالانکہ صحت مند خواہش یہ ہے کہ آپ خود کو پسند کریں۔ اپنا احترام کریں۔ دوسرے لوگ بھی آپ کا احترام کرنے پر مجبور ہو جائیں گے۔

فحشیت کو کچلنے والے دیگر احساسات کی طرح گناہ کا احساس بھی خود ساختہ ہے۔ آپ نے اسے خود ہی اختیار کیا ہے۔ آہستہ آہستہ یہ روگ بن جاتا ہے۔ مگر اس سے نجات حاصل کرنا ممکن ہے۔ یہ ناقابل علاج نہیں۔ تھوڑی سی کوشش سے آپ اس بیماری سے نجات پاسکتے ہیں۔

حصول نجات کے چند طریقے:

- ۱۔ سب سے پہلی بات تو یہ ہے کہ آپ ماضی کو اٹل جائیں۔ وہ ناقابل تغیر ہے۔ احساس کی کسی شدت سے اس میں خوش گوار تبدیلی پیدا نہیں کی جاسکتی۔ جو ہو چکا سو ہو چکا پس یہ جملہ بیش ذہن نشین رکھئے کہ ————— ”احساس گناہ نہ تو ماضی کو بدل سکتا ہے اور نہ ہی مجھے بہتر انسان بنا سکتا ہے۔“ اس جملے کو پیش نظر رکھئے سے آپ نہ صرف غیر پسندیدہ جذباتوں سے آزاد ہو جائیں گے۔ بلکہ ماضی کے سبق اور احساس گناہ کا ماضی فرق بھی بخوبی جان جائیں گے۔
- ۲۔ اپنے دل کو کریڈیٹ ————— یہ جاننے کی کوشش کیجئے کہ موجودہ حالات میں حوصلہ شکن بات کیا ہے؟ آپ کیوں فرار چاہتے ہیں؟ یاد رکھئے کہ بیشتر صورتوں میں احساس گناہ لمحہ حال سے فرار کی کوشش ہے۔ جب آپ کو اس کا سبب معلوم ہو جائے تو اس سے نجات حاصل کرنا بھی دشوار نہیں رہے گا۔
- نجات کے اس طریقہ کی وضاحت کے لیے ہمارے ایک دوست کی مثال بہتر رہے گی۔ وہ شادی شدہ تھلا ازدواجی زندگی سے مطمئن بھی تھلا پھر بھی ایک دوسری خاتون سے معاشرہ چلا رہا تھا۔ ہر ہفتے وہ اپنی بیوی سے چھپ کر محبوبہ سے ملنے جاتا۔ یہ بات اس کے ضمیر کے لیے نخل ۲ باعث بھی تھی۔ چنانچہ وہ اکثر اوقات شرمندگی کا اظہار کرتا تھا۔ ہمارے خیال میں اس کی شرمندگی قطعی طور پر بے معنی تھی۔ اس سے نہ تو ازدواجی دیانت کے تقاضے پورے ہوتے تھے اور نہ ہی وہ

محبوبہ سے لطف اندوز ہونے میں مانع ہوتی تھی۔ اس کے سامنے اب دو راستے تھے۔ وہ یہ تسلیم کر سکتا تھا کہ ازدواجی دیانت کے روایتی معیار بے معنی ہیں۔ بیوی کے ساتھ ساتھ محبوبہ کے وجود کو بھی تسلیم کیا جاسکتا ہے اور یہ کوئی ناپسندیدہ بات نہیں۔ دوسری طرف وہ اس حقیقت کو قبول کر سکتا تھا کہ وہ اپنا وقت احساس گناہ میں ضائع کر رہا ہے۔ کیونکہ یہ بات حقیقت کو قبول کرنے سے آسان تر ہے۔ لہذا وہ فرار پسندی کی طرف مائل ہے۔ ان دونوں صورتوں میں ہمارا دوست احساس گناہ سے نجات حاصل کر سکتا تھا۔ ————— وہ خود کو تبدیل کرنا یا پھر اپنے آپ کو مکمل طور پر قبول کرتا۔ لیکن اس نے ان سے ہٹ کر تیسری راہ اختیار کی۔ وہ ہر وقت اپنے آپ کو ملامت کرنے لگا۔ اصل وجہ یہ ہے کہ یہ تیسری راہ سب سے آسان تھی۔ حقیقت سے گھبرا کر اس نے فرار کی یہ راہ ڈھونڈ لی تھی۔

۳۔ اپنی ایسی باتوں کو بھی قبول کرنا سیکھئے جو دوسروں کو ناپسند ہی کیوں نہ ہوں۔ ماں باپ، دوست، شریک حیات، سہائے یا آپ کے رفقاء کار آپ کی بعض خامیوں کا ذکر کریں، تو ناگہم ہوں چڑھانے کی ضرورت نہیں۔ اسے فطری تصور کیجئے۔ اہم بات تو یہ ہے کہ آپ اپنے آپ کو قبول کریں۔ دوسروں کی پسندیدگی اچھی بات ہے۔ لیکن ضروری نہیں۔ یہ صحت مند رویہ اختیار کرنے سے آپ بہت سی ذاتی خامیوں کے بارے میں احساس گناہ سے نجات حاصل کر لیں گے۔

۴۔ بیش اپنے پاس ایک نامہ اعمال رکھئے۔ اس میں اپنی خامیاں درج کیجئے۔ یہ بھی لکھئے کہ آپ نے ماضی کی کوتاہیوں کے لئے حال میں کس قدر قربانی دی ہے؟

۵۔ اپنے نظام اقدار پر نظر ثانی کیجئے۔ یہ طے کیجئے کہ آپ کن قدروں پر واقعی یقین رکھتے ہیں اور کن پر محض رسمی طور پر اعتبار کرتے ہیں؟ دوسروں کی باتوں پر نہ چلیے۔ اپنی قدریں خود منتخب کیجئے۔ پھر ان پر کاربند رہنا سیکھئے۔

۶۔ اپنی کوتاہیوں کی مکمل فہرست بنائیے۔ پھر غور کیجئے کہ ان کی تعداد کچھ ہی کیوں نہ ہو، موجودہ لمحہ ان سے غیر متاثر ہی رہتا ہے۔ لہذا احساس گناہ تو صرف وقت کا

ماں: (سینہ پیٹتے ہوئے) میں مر رہی ہوں..... تم ہی میری موت کا باعث ہو۔

بیٹی: بچا ہے — میرے لئے کوئی وصیت۔

اس مکالمے میں بیٹی نے ماں کے حملے سے بچنے کی کوشش کی ہے۔ اس نے غلامی کی زندگی بسر کی تھی۔ جہاں آزادی کی ہر خواہش کو احساس گناہ کے ذریعے دبا دیا جاتا تھا، ماں اسے قابو میں رکھنے کی خاطر ہر حربہ استعمال کرنے پر تیار تھی۔ لہذا بیٹی کے سامنے وہی راستے تھے:

وہ جرات اور حوصلے کے ساتھ نئی زندگی اختیار کرے

یا

ساری زندگی ماں کی داسی اور احساس گناہ کا شکار رہے۔

بیٹی کے طرز عمل کا غور سے جائزہ لیجئے۔ وہ اپنے احساسات کے لئے ماں کو ذمہ دار ٹھہرا رہی ہے۔ وہ نجات چاہتی ہے۔ ہر دیوار گرانے پر آمادہ ہے۔

یہ ہے ہمارے سماج میں احساس گناہ — دوسروں کو خراب کرنے اور اپنا وقت ضائع کرنے کا آسان راستہ۔ اس تصویر کا دوسرا رخ پریشانی ہے۔ یہ احساس گناہ سے مختلف نہیں۔ تاہم اس کا مرکز مستقبل میں ہوتا ہے۔ اس کا تعلق ان تمام خوفناک باتوں سے ہوتا ہے جو واقع ہو سکتی ہیں۔

پریشانی کیا ہے؟

آئیے ہم چند لمحے رک کر پریشانی کا تجزیہ کریں۔ زندہ دل لوگوں کا کہنا ہے کہ کوئی بات بھی از خود پریشان کن نہیں ہوتی۔ پھر بھی بے شمار لوگ ہر وقت پریشان رہتے ہیں۔ ممکن ہے آپ بھی پریشانی کا شکار ہوں۔ خیر! اگر ایسا ہے تو غور کیجئے کہ اس کا فائدہ کیا ہے؟ یہ تو قطعی طور پر لاعامل اور بے معنی بات ہے۔ کیونکہ پریشانی کا مطلب یہ ہے کہ آپ آئندہ کے کسی اندیشے کو خود پر سوار کر لیں۔ یوں موجودہ لحاظ کو مختلف وسوسوں پر قربان کر دیں۔ ظاہر ہے کہ یہ بات مستقبل کی منصوبہ بندی سے قطعی مختلف ہے۔ منصوبہ بندی میں پریشانی کا کوئی عنصر شامل نہیں ہوتا۔ وہ تو بہتر مستقبل کی تیاری ہے۔ لیکن مستقبل کی خاطر حال کو فٹا کرنا اور بات ہے — یہی

نیاں ہے۔

۷۔ اپنے کردار کے حقیقی نتائج پر توجہ کیجئے۔ دوسروں کی آرا چھوڑیئے۔ خود یہ فیصلہ کیجئے کہ آیا یہ نتائج آپ کے لیے خوش گوار اور تخلیقی ہیں؟

۸۔ ساتھیوں کو یہ پلور کرائیئے کہ اگر وہ آپ کے بارے میں مایوس ہیں، تو یہ آپ کے لیے پریشانی کی بات نہیں۔ آپ خود اپنے بارے میں بہتر فیصلہ دے سکتے ہیں۔ ظاہر ہے کہ اس کام کے لیے وقت اور کوشش درکار ہے۔ لیکن اس کے مثبت نتائج پیدا ہوں گے۔ دوسروں کو معلوم ہو جائے گا کہ اب وہ آپ میں احساس شرمندگی پیدا نہیں کر سکتے۔

۹۔ کبھی کبھار جان بوجھ کر غلطیاں کیجئے۔ ایسے کام تو ضرور کیجئے جو عام لوگوں کے نزدیک شرمندگی پیدا کرنے والے ہیں۔ کبھی بازار میں چلتے چلتے گانا شروع کر دیجئے۔ پلیٹ فارم پر سلمان علی کے حوالے کرنے کی بجائے خود اٹھا لیجئے۔ اس قسم کی باتیں احساس گناہ سے عمدہ براہوں میں تھکوان کریں گی۔

۱۰۔ ماں بیٹی کے درمیان ہونے والے مندرجہ ذیل مکالمہ پر توجہ کیجئے۔ بیٹی گھر بار چھوڑنے پر تلی ہوئی ہے۔ ماں اسے روکنا چاہتی ہے:

بیٹی: ماں..... میں یہ گھر چھوڑ رہی ہوں۔
ماں: تم نے کیا کیا تو میں زندہ نہیں رہوں گی۔ تم میری حالت سے واقف ہو...
..... تمہیں یہ بھی معلوم ہے کہ مجھے تمہاری کس قدر ضرورت ہے۔

بیٹی: تمہیں ہر وقت اپنا ہی خیال رہتا ہے۔ تمہیں میری ضرورت بھی صرف اپنی خاطر ہے۔

ماں: بے شک! میں نے برسوں تمہاری پرورش کی ہے۔ لیکن تم اب مجھے چھوڑ کر جا رہی ہو۔ مجھے موت کے حوالے کر رہی ہو۔ تمہیں میرا ذرا بھی خیال نہیں۔

بیٹی: تم نے مجھے پالا..... درست ہے۔ لیکن کیا اب میں اس کا معاوضہ ادا کروں؟ کیا مجھے آزاد نہیں ہونا چاہئے؟ اپنی پرواز نہیں کرنی چاہئے؟

پریشانی کی اصل وجہ ہے۔ پریشانی کے عالم میں آپ جلد و سکت ہو جاتے ہیں۔ تمام تخلیقی قوتیں ختم ہو جاتی ہیں۔ زندگی بے رنگ دکھائی دیتی ہے۔ ہر طرف موت کا رقص نظر آتا ہے۔

احساس گناہ کی طرح ہمارا معاشرہ پریشانی کی حوصلہ افزائی بھی کرتا ہے۔ یہاں بھی بنیادی نقطہ احتیاط ہے۔ لہذا پریشانی احتیاط سے ہی جنم لیتی ہے۔ اگر آپ کسی فرد یا شے کے بارے میں بہت محتاط ہیں اور اس کا بہت خیال رکھتے ہیں تو پھر ضروری ہے کہ اس کے بارے میں پریشان بھی ہوں۔ پریشان حال لوگ اکثر اس قسم کے جملے دہراتے ہیں:

دوست، ہے۔ میں بہت پریشان ہوں، مگر مجھے اس کا خیال بھی تو بہت ہے۔

بھئی اطمینان کیسا؟ مجھے تو تم سے دیوانہ وار پیار ہے۔

یہ ہے پریشان حال لوگوں کا طریقہ — وہ محبت کا ثبوت دینے کے لیے پریشان ہوتے ہیں!

آج پریشانی ایک دبا کی صورت اختیار کر چکی ہے۔ جسے دیکھتے پریشان ہے۔ ہر کوئی موجودہ وقت کا بڑا حصہ پریشانی کی نذر کر رہا ہے۔ حالانکہ یہ قطعی طور پر بے فائدہ ہے۔ غور کیجئے۔ پریشانی کی کوئی شے بھی کسی شے کی حالت نہیں بدل سکتی۔ دوسری طرف وہ آپ کے موجودہ لمحات پر بہت برا اثر ڈالتی ہے۔ جو لمحات آپ پریشانی کی نذر کرتے ہیں، انہیں بہتر طور پر استعمال کیا جائے تو بہت سے اچھے نتائج پیدا ہو سکتے ہیں۔ یاد رکھئے کہ پریشانی کا محبت سے بھی کوئی تعلق نہیں۔ محبت تو خوشی اور مسرت کا باعث ہوتی ہے۔ اگر وہ دکھ کا موجب ہو، تو ضرور اس میں کوئی گڑبڑ ہوگی۔

چلئے — ایک لمحہ کے لیے فرض کیجئے کہ آپ ۱۹۴۷ء کے زمانے میں زندہ تھے۔ ظاہر ہے کہ وہ اتلا کا دور تھا۔ زندگی الٹ پلٹ رہی تھی۔ ہر شے انقلاب کی زد میں تھی۔ آپ بھی سرگرداں تھے۔ کشمکش میں مبتلا تھے۔ لیکن اب وہ تمام دکھ مٹ چکے ہیں۔ پریشانی ختم ہو چکی ہیں۔ اب ان کا کوئی وجود نہیں — آپ کی فحش تشویش کا حال بھی ایسا ہی ہے۔ یہ ہمیشہ بے سود ہوتی ہے۔ وقت کا زیاں ہوتا ہے۔

اس کے اثرات بھی نقصان دہ ہوتے ہیں۔ لہذا اس سے نجات پانا ہی بہترین حکمت عملی ہے۔

بہت سی فکر مندوں کا تعلق ایسے امور سے ہوتا ہے جو ہماری دسترس سے باہر ہیں۔ ممکن ہے آپ روپے پیسے، جنگ یا بیماری کے بارے میں پریشان ہوں۔ لیکن اس سے خوش حالی، امن اور صحت تو حاصل ہونے سے رہی۔ ایک فرد کے طور پر ہم ساری دنیا کو نہیں بدل سکتے۔ اس لئے ہماری تشویش غیر ضروری اور احمقانہ ہے۔ اکثر اوقات تو ہم جن باتوں کو بڑی مصیبت سمجھتے ہیں، واقع ہونے پر وہ بہت کم پریشان کن ثابت ہوتی ہیں۔ ظاہر ہے کہ ہم رائی کا پہاڑ بنا رہے ہوتے ہیں۔

ہمارا ایک دوست روزگار اور خاندان کے بارے میں ہمیشہ فکر مند رہتا تھا۔ ہم سمجھتے — لیکن وہ کوئی بات نہ سننا۔ آخر ایک روز اسے نوکری سے جواب مل گیا۔ اب وہ زندگی میں پہلی بار بے روزگار تھا۔ لیکن تین دنوں کے اندر ہی اسے بہتر ملازمت مل گئی۔ ظاہر ہے یہ مقام پانے کی خاطر اس نے تمام صلاحیتیں استعمال کی ہوں گی۔ اگر وہ انہیں پہلے بھی استعمال کرتا تو ہرگز رنجیدہ نہ رہتا۔ اب وہ پریشانی کی لامحالہ سے آگاہ ہو چکا ہے۔

کئی لوگ کائناتی دھنوں کا شکار رہتے ہیں: — آمین

قیامت نہ آجائے

انہم ہم بچت گیا تو —

سورج کی روشنی ختم بھی ہو سکتی ہے۔

دوسرے لوگ نجی پریشانیوں میں ہی "راحت" محسوس کرتے ہیں۔ اپنی ذات سے باہر جھانکتا انہیں پسند نہیں ہوتا۔

آپ کس شے کے بارے میں فکر مند ہیں؟ اس سوال کا جواب تلاش کرنے کے لیے ہم نے فکر مندوں کے اسباب کی مندرجہ ذیل فہرست تیار کی ہے۔ یہ فہرست بند کرے میں تیار نہیں ہوئی، بلکہ بہت سے لوگوں کا تجزیہ کرنے کے بعد اسے مرتب کیا گیا ہے۔

فکر مندی کے بنیادی اسباب:

- ۱- میرے بچے (ہر شخص اپنے بچوں کے بارے میں فکر مند ہوتا ہے۔ اگر میں ان کے بارے میں بے نیاز ہوں تو گویا میں اچھا باپ نہیں ہوں۔ لہذا مجھے ان کے بارے میں فکر مند ہونا چاہئے۔)
- ۲- میری صحت (اگر تم نے صحت کا خیال نہ رکھا تو کسی وقت بھی اللہ کو پیارے ہو جاؤ گے۔)
- ۳- موت (موت کا کئے خوف نہیں۔)
- ۴- میری نوکری (میں نے فکر نہ کی تو کسی وقت بھی جواب مل جائے گا۔)
- ۵- معاشی حالت (کوئی تو اس کی فکر کرے، حکومت تو ہاتھ پر ہاتھ دھرے بیٹھی ہے۔)
- ۶- دل کی حرکت نہ بند ہو جائے (یہ تو کسی وقت بھی ممکن ہے۔)
- ۷- تحفظ (احتیاط نہ کی تو کسی روز خود کو محتاج خانے میں پاؤ گے۔)
- ۸- شریک حیات کی خوشی (خدا گواہ ہے کہ میں اس کے بارے میں بہت فکر مند ہوں۔ لیکن اسے میری پرواہ ہی نہیں۔)
- ۹- کیا میں حق پر ہوں (میں تو ہر ممکن کوشش کرتا ہوں۔)
- ۱۰- صحت مند بچے کی خواہش (ہر سال یہی فکر ہوتی ہے۔)
- ۱۱- قیمتی (یہ تو اب آسمان سے باتیں کرنے لگی ہیں۔)
- ۱۲- حالات (ہر دم کھٹکا لگا رہتا ہے کہ میرے اہل خانہ کسی حادثے کا شکار نہ ہو جائیں۔ یہ محض فطری بات ہے۔ کیا ایسا نہیں؟)
- ۱۳- لوگ کیا کہیں گے (شاید دوست مجھے پسند نہیں کرتے۔)
- ۱۴- میرا وزن (موٹاپا تو بھدے پن کی علامت ہے۔ میرا وزن بھی اب بڑھنے لگا ہے۔)
- ۱۵- دولت (میرا ہاتھ ہمیشہ تنگ رہتا ہے۔ خدا جانے کیا ہونے والا ہے۔)
- ۱۶- موٹر خراب نہ ہو جائے (یہ اتنی بوسیدہ ہے کہ کسی وقت بھی جواب دے سکتی

(ہے۔)

- ۱۷- میرے بل (کون ان کی فکر سے آزاد ہے۔)
- ۱۸- میرے والدین مر رہے ہیں (پتہ نہیں ان کی وفات سے مجھ پر کیا بیٹے گی، شاید میں تنہائی اور صدمے سے مر جاؤں گا۔)
- ۱۹- مرنے کے بعد کیا ہو گا (جانے موت کے بعد کیا ہونے والا ہے۔)
- ۲۰- موسم (اتنا اچھا پروگرام ہے۔ بارش آگئی تو کیا ہو گا۔)
- ۲۱- بڑھاپا (یہ تو ساری مصیبت کی جڑ ہے۔)
- ۲۲- ہوائی سفر (ہوائی حادثے تو اب روز ہونے لگے ہیں۔)
- ۲۳- بیٹی کی شادی (عمر بڑھتی جا رہی ہے۔ جانے کب اس کی شادی ہو گی؟ کس کے پلے بندھے گی؟)
- ۲۴- نجوم کے سامنے تقریر (اف خدا! یہ تو مجھ سے ہو ہی نہیں سکتا۔)
- ۲۵- شریک حیات کی غیر موجودگی (خدا خیر کرے! آخر وہ ہے کہاں؟)
- ۲۶- بازار میں آمد و رفت (ہمیشہ حادثے اور جیب کٹنے کا خوف رہتا ہے۔)
- ۲۷- پریشانی کا سب سے بڑا نیوراتی خوف غالباً یہ ہے کہ —
- فکر مند ہونے کی کوئی وجہ کیوں ہی نہ ہو (جب سب کچھ ٹھیک ٹھاک ہو، تو مجھے بہت بے چینی ہوتی ہے۔ میں فکر مند ہو جاتا ہوں کہ شاید اب کچھ ہونے والا ہے۔)
- یہ ہمارے عہد کی مقبول عام فکر مندیاں ہیں۔ آپ ان میں سے کئی کا شکار ہوں گے۔ تندرستی دباؤ بھی یہ ہے کہ کام کرنے سے زیادہ تشویش اور پریشانی کے دامن میں پناہ ڈھونڈی جائے۔
- فکر مندی سے نجات پانے کے لئے اس کی وجہ تلاش کرنا ضروری ہے۔ لیکن کیا نجات کی کوئی راہ موجود ہے؟..... جی ہاں! یقیناً موجود ہے۔ جس طرح احساس گناہ سے چھٹکارا ممکن ہے۔ اسی طرح پریشانی سے بھی آزادی حاصل ہو سکتی ہے۔ اصل میں یہ دونوں ایک ہیں۔ فرق صرف یہ ہے کہ احساس گناہ کا تعلق گزرے ہوئے زمانے

سے ہے۔ پریشانی کا ٹھلہ آنے والے زمانے سے ہے۔

اس کے باوجود پریشانی لمحہ حال کی سرگرمی ہے۔ مستقبل کے اندیشے کا شکار ہو کر آپ حال کے تقاضوں سے فرار حاصل کر لیتے ہیں۔ یہی اس کی افادیت ہے۔ گزشتہ برس میں اپنے بیوی بچوں سے دور تھا۔ پریس میں بیٹھا کتاب لکھ رہا تھا اور درس و تدریس کے کام میں بھی مصروف تھا۔ اگرچہ مجھے لکھنے پڑھنے کے کام سے ہمت و رغبت ہے۔ لیکن تھکنائی کا شدید احساس ہر وقت ستاتا تھا۔ چنانچہ لکھتے لکھتے اچانک میرا خیال بیوی بچوں کی طرف چلا جاتا۔ تب میں خوابوں کی دنیا میں کھو جاتا۔ ظاہر ہے کہ اس طرح بہت سا وقت ضائع ہو جاتا تھا۔ حالانکہ اسے بہتر طور پر استعمال کیا جاسکتا تھا۔ اس صورت حال کا تجزیہ کرنے سے معلوم ہوا کہ جب میں لکھنے سے آکٹا ہٹ محسوس کرتا تو خاص طور پر بیوی بچوں کے بارے میں فکر مند ہو جاتا تھا۔ گویا یہ فرار کی ایک راہ تھی۔

دوسری بات یہ ہے کہ فکر مندی کو خطرات کے خلاف ڈھال بھی بنایا جاسکتا ہے۔ یہ بہترین عام ہے کہ میں پریشانی کی وجہ سے کوئی کام نہیں کر سکا۔ گویا یہ ایک خود ساختہ پناہ گاہ ہے۔ تیسری بات یہ ہے کہ پریشانی کا سبب احتیاط اور پروا کو قرار دیا جاسکتا ہے۔ یوں گویا آپ یہ ثابت کرنے کی کوشش کرتے ہیں کہ آپ کو اپنے عزیزوں کا بہت خیال رہتا ہے اور یہ کہ آپ ”اچھے باپ“ ”اچھے شوہر“ اور ”اچھے شری“ ہیں۔ یہ بہانہ متاثر کن ہو سکتا ہے۔ لیکن صحت مند منطقی فکر سے عاری ہے۔

چوتھی بات یہ ہے کہ پریشانی کے پردے میں آپ اپنی خامیوں پر پردہ ڈالنے کی کوشش کرتے ہیں۔ مطلب یہ ہے کہ آپ انہیں دور کرنے کی کوشش تو کرتے نہیں۔ البتہ انہیں چھپانا ضرور چاہتے ہیں۔ حالانکہ اس سے مزید نقصان ہو تا ہے۔ مثلاً آپ موٹاپے کے ہاتھوں پریشان ہیں تو جب آپ فکر مند ہوں گے تو غائبانہ پہلے سے زیادہ کھانا شروع کر دیں گے۔ اس طرح فکر مندی مثبت تبدیلی سے گریز کی راہ دیتی ہے۔

پانچویں بات یہ ہے کہ فکر مندی زندگی کا رس چوس لیتی ہے۔ پریشان حال لوگ بیٹھے سوچتے رہتے ہیں۔ دوسرے لوگ کام میں مصروف رہتے ہیں۔ رفتہ رفتہ وہ بہت آگے نکل جاتے ہیں۔ لہذا علامت یہ ہوا کہ فکر مندی جلد و سادگت رہنے کا ہوشیار بہانہ ہے۔ ظاہر ہے کہ

محنت کرنے سے فکر مند ہونا زیادہ آسان ہے۔

اس سلسلے کی آخری قاتل ذکر بات یہ ہے کہ فکر مندی کئی بیماریوں کا منبع ہے۔ یہ فرد کو نہ صرف ذہنی طور پر بوجھ، روحانی طور پر مردہ اور جسمانی لحاظ سے بے حس کر دیتی ہے بلکہ کئی عوارض کا شکار بھی بنا دیتی ہے۔

یہ تھا فکر مندی کے اسباب کا ایک سرسری تجزیہ..... آئیے اب اس لعنت سے نجات پانے کے طریقوں پر غور کریں۔

نجات کی چند راہیں:

۱- نجات کی پہلی راہ یہ سیکھنا ہے کہ زندگی زندہ دلی کا نام ہے۔ وہ بار بار ہاتھ نہیں آتی۔ سب سے قیمتی وقت حال کا وقت ہے۔ اگر یہ ضائع ہو گیا تو پھر قابو میں نہیں آئے گا۔ اس وقت کی قدر کرنی چاہئے۔ اسے اندیشہ فراق کی نذر نہیں کرنا چاہئے۔ لہذا جب کبھی آپ فکر مند ہوں تو خود سے سوال کیجئے کہ ”میں فکر مندی کے بہانے موجود لمحے کے کس تقاضے سے فرار حاصل کر رہا ہوں؟“..... پھر اس تقاضے سے عہدہ براہونے میں جت جائیے۔ فکر مندی کا بہترین علاج عمل ہے۔ کام کیجئے۔ خوب محنت کیجئے۔ تفریح میں بھی حصہ لیجئے۔ اپنی زندگی سنوار لیجئے۔ یہی نجات کی اولین راہ ہے۔

۲- اس امر کو پوری طرح ذہن نشین کر لینا چاہئے کہ فکر مندی کے ذریعے کسی شے کو بدلا نہیں جاسکتا۔ لہذا یہ قطعی طور پر بے سود عمل ہے۔

۳- فکر مندی میں کم سے کم وقت ضائع کیجئے۔ اپنے خدشات کا تجزیہ کیجئے۔ جلد ہی آپ کو ان کی حماقت کا احساس ہو جائے گا۔

۴- جن باتوں نے آپ کو ماضی میں پریشان کیا تھا، ان کی فرست بنائیے۔ پھر دیکھئے کہ آپ کی پریشانیوں سے کوئی مثبت نتیجہ بھی نکلا تھا یا نہیں؟ یہ بھی غور کیجئے کہ آپ کے کتنے خدشے حقیقی ثابت ہوئے۔ اس تجزیے سے آپ کو پریشانی کی حماقت کا احساس ہو جائے گا۔ آپ جان جائیں گے کہ مستقبل کو بدلنے کی خاطر فکر مندی کوئی مدد نہیں کرتی۔

۵- غور کیجئے کہ آیا آپ واقعی کسی مسئلے کی بنا پر پریشان ہیں؟ آپ دیکھیں گے کہ اکثر اوقات کوئی مسئلہ بھی موجود نہیں ہو گا۔

۶۔ خود سے پوچھئے.....

”مجھ پر سب سے بڑی قیامت کیا ٹوٹ سکتی ہے؟“

”اس کے ٹوٹنے کا امکان کس قدر ہے؟“

یہ سوال آپ پر فکر مندی کی لغویت آشکارہ کر دے گا۔

۷۔ جان بوجھ کر ایسے کلام کیجئے جن کے واقع ہونے کا آپ کو ڈر ہے..... مثلاً اگر آپ

پیسے ختم ہو جانے کے خوف میں مبتلا ہیں تو فراخ دلی سے کلام لیجئے۔ سارے پیسے ختم کر

دیجئے۔ آپ دیکھیں گے کہ اس طرح کوئی قیامت نہیں ٹوٹ پڑے گی۔

۸۔ اپنے مسائل حوصلہ مندی اور فہم و دانش کے ساتھ حل کرنے کی کوشش کیجئے۔ یہ

فکر مندی سے نجات پانے کا سہری اصول ہے۔ اگر آپ ان صلاحیتوں سے کام نہیں لیں

گے تو پھر پریشانی رہنا آپ کا مقدر ہے۔ یاد رکھئے کہ پریشانی سے کوئی مسئلہ حل نہیں ہوتا

بلکہ اس کی شدت بڑھتی ہے۔ پریشانی سے چھٹکارا پانے کے لئے ضروری ہے کہ آپ

اس مرضیانہ رجحان سے نجات پانے کا پختہ عزم کر لیں۔

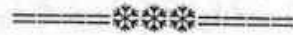
فکر مندی اور احساس گناہ کے بارے میں آخری رائے

فکر مندی اور احساس گناہ کا فہم حاصل کرنے کے لیے موجودہ لمحہ کلید کی حیثیت رکھتا

ہے۔ حال میں زندہ رہنا کیجئے۔ ماضی کے وہموں اور مستقبل کے اندیشوں کے لیے حال کو برباد

نہ کیجئے۔ زندہ رہنے کے لئے صرف حال کا لمحہ ہی ہے۔ آج کا دن اور موجودہ لمحہ ہی حاصل

زندگی ہے۔ اس کی قدر و قیمت پہچانئے۔



صرف عاجز و بے بس لوگ ہی
تحفظ کی خواہش کرتے ہیں

مہم جوئی سے نہ گھبرائیے

تحفظ کی خواہش نے ہم سب کو مفلوج کر رکھا ہے۔ جسے دیکھو تحفظ کے چکر میں
ہے معاشرے کا عالم یہ ہے کہ وہ شروع سے ہی افراد کو تحفظ کا خواہش مند بنانا چاہتا
ہے۔ ایسا معلوم ہوتا ہے کہ اب مہم جوئی اور لامعلوم کو جاننے کی انسانی جبلت دم توڑ
چکی ہے۔ یہ المیہ ہے کہ کم نہیں کہ اس نے مسرت اور خود احمکی کے ایک اہم منبع کو
فنا کر دیا ہے۔

آئین شاہین کو دیکھئے۔ اس کی زندگی کائنات کے بھید کھولنے کے لئے وقف
تھی۔ اپنے عقائد قلم بند کرتے ہوئے اس نے کہا تھا کہ:
”پر اسراریت زندگی کا حسین ترین تجربہ ہے۔ یہ فن اور سائنس کا حقیقی منبع
ہے۔“

ان حکیمانہ الفاظ پر اس قدر اضافہ کر لیجئے کہ پر اسراریت جوش و خروش اور
نشوونما کا منبع بھی ہے۔

تاہم بہت سے لوگ لامعلوم کو خطرے کے مساوی سمجھتے ہیں۔ ان کے نزدیک
زندگی کا مقصد تحفظ کی جستجو کے علاوہ کچھ نہیں۔ صرف امتحان ہی نئے جہانوں کی تلاش
کرتے ہیں اور بہت سے دکھ اٹھاتے ہیں۔ زندگی برباد کرتے ہیں۔ لہذا خطرات مول نہ

ہیں۔ انہیں بروئے کار لایا جائے تو سنے جہاں آباد کرنا ذرا بھی دشوار نہیں۔ مصائب کے پہاڑ آپ کے سامنے جھک سکتے ہیں۔ رنج و الم کے دیوتا آپ کے رویہ سجدہ ریز ہو سکتے ہیں۔ زندگی کے تھکا دینے والی یکسانیت پل میں ختم ہو سکتی ہے۔ سرت آپ کا مقدر بن سکتی ہے۔ ان نعمتوں سے محروم نہ رہنے آگے بڑھئے۔ کائنات اپنی تمام تر دل فریبیوں سمیت بطور فتح آپ کا استقبال کرنے کے لئے بے چین ہے۔

ممکن ہے آپ نے ذاتی طور پر لامعلوم کا خوف قبول کر رکھا ہو۔ ایسا ہے تو آپ کی زندگی یکسانیت کا شکار رہے گی، آپ کی سرگرمیوں کا حلقہ محدود رہے گا، آپ حقیقی خوشیوں سے محروم رہیں گے، کامیابی آپ سے کوسوں دور رہے گی۔

ہمت سے لوگ ہمیشہ مقصدیت کے چنگل میں گرفتار رہتے ہیں۔ ان کے نزدیک ہر کام کا کوئی نہ کوئی مقول مقصد ہونا چاہئے، ورنہ کام ہی نہیں کرنا چاہئے۔ یہ زنجیر ہمت بھاری ہے۔ کیا آپ کی خواہش ہی کام کرنے کا محرک نہیں ہو سکتی؟ ہر بات میں مقصد تلاش کرنے کی ضرورت نہیں۔ مقصد کی جستجو ہم جوئی کی راہ میں بڑی رکاوٹ ہے۔ یہ نئے اور پر جوش امکانات کے دروازے آپ کے لئے بند کر دیتی ہے۔ بچپن میں آپ کسی مقصد کے بغیر، محض خواہش کی تسکین کے لئے کھنٹوں پالتو ملی سے کھیل سکتے تھے۔ کھیتوں کی ہریالی سے لطف اندوز ہو سکتے تھے۔ جتنی ہوئی دوپہروں میں کھیلوں کی خاک چھان سکتے تھے۔ کیوں؟ اس لئے کہ آپ ایسا کرنا چاہتے تھے۔ لیکن ایام بلوغت میں آپ ہر شے اور ہر کام کے لئے مناسب جواز کی تلاش میں رہتے ہیں۔ یہ تلاش آپ کو جلد کر سکتی ہے، آپ کو کمرس بنا سکتی ہے۔ اقبل کا شایین رزق کی تلاش کے لئے نہیں بلکہ محض لوگرم رکھنے اور دل بھلانے کو برسرِ بیکار رہنا تھا۔ کیا آپ شایین کا مرتبہ نہیں پانا چاہتے۔

من موہی بنا سیکئے۔ ہر وقت جواز اور مقصد کے چکر میں نہ رہئے۔ لامعلوم کا خوف دل سے نکل دیجئے۔ زندگی بھر پور پر کشش اور دلنویز بن جائے گی۔

اصول پرستی اور بے ساختگی:

اپنی بے ساختگی پر نظر دوڑائیے، آپ لکیر کا فقیر رہنا چاہتے ہیں یا آپ میں

لیجئے۔ جان جو کھوں میں نہ ڈالئے۔ تحفظ پائیے۔ چین کی بانسری بجائیے۔

یہ سب کچھ سہی لیکن یاد رکھئے اگر آپ روز مرہ کے معمولات سے باہر نہیں نکلتے، معلوم کی حدود کے اندر ہی رہتے ہیں، تو پھر آپ بے زاری، بوریٹ اور بے کیفی کا شکار ہوئے بغیر نہیں رہ سکتے۔ نئے مسائل پیدا نہ کیے جائیں، نئے سوالات نہ اٹھائے جائیں، نامعلوم کو جاننے کی کوشش نہ کی جائے، مہیوں کو حل کرنے کی سہی نہ کی جائے تو پھر زندگی میں مزا خاک رہ جائے گا۔ تہذیب زندگی کی اس چاشنی کو فنا کرنے پر تلی ہوئی ہے۔ سماج، والدین اور اساتذہ سب کے سب بچپن سے ہی ہمیں خطرات سے دور رہنے اور تحفظ تلاش کرنے کا علوی بنا دیتے ہیں۔ لیکن آئیے ہم زندگی کو خوبصورت اور خوش گوار بنانے کی خاطر ریت کی اس دیوار کو گرا دیں۔ جس نے ہمارا راستہ روک رکھا ہے۔ یہ بات چنداں مشکل نہیں۔ ہمت سے کام لیجئے۔ زندگی کے بے شمار نئے افق، نئی گرائیلاں، نئی سرتمیں اور نئی خوشیاں آپ کی متلاشی ہیں۔ آگے بڑھئے۔ انہیں اپنا لیجئے۔

نئی جراتیں، نئے حوصلے:

آپ خود اعتمادی سے محروم نہیں تو آپ کی لغت میں "ناممکن" کا لفظ بھی نہیں ہو گا۔ ذرا حوصلے سے آگے بڑھئے۔ بے شمار امکانات آپ کے لئے چشم براہ ہیں۔ تاریخ ساز شخصیتوں پر نظر ڈالئے۔ یہ وہ لوگ ہیں جو خطرات سے گریزاں نہیں تھے۔ وہ ہر رکاوٹ سے ٹکرانے پر آمادہ رہتے تھے۔ سرسید احمد خان، قائد اعظم اور علامہ اقبال ہوں یا سرترا، بدھ، اور مارکس۔۔۔۔۔ یہ سب عظیم افراد ہم جیسے انسان تھے۔ ہاں، البتہ طوفانوں سے ٹکرانے کا حوصلہ ان میں بہت زیادہ تھا۔ اسی لئے ان کا شمار بڑے لوگوں میں ہوتا ہے۔ آپ بھی ان کی صف میں شامل ہو سکتے ہیں۔ بس تھوڑی سی جرات درکار ہے۔

زندگی کی نئی راہیں اختیار کرنے کا مفہوم یہ ہے کہ تغیر و تبدل کے ذریعے آپ زندگی کو بہتر بنانے کے لئے کوشاں ہو جائیں۔ آپ حالات کو جوں کا توں رکھنے پر آمادہ نہ رہیں۔ بلکہ ان پر قابو پانے کی کوشش کریں۔ یقین مانئے آپ میں بے شمار صلاحیتیں

حقائق کو جاننے کی تکلیف گوارا نہیں کرتے۔ ہاتھوں پر ہاتھ دھرے فیصلے صادر کر دیتے ہیں۔ اسی سے ان کے تعصبات کا اظہار ہوتا ہے۔ بے ساختہ ہونے کا ایک مطلب یہ بھی ہے کہ آپ نے لوگوں اور نئے خیالات کو جاننے کی سعی کریں۔ اس کے بعد ہی ان کے بارے میں اپنی رائے ظاہر کریں۔

باقاعدہ بے ساختگی جیسی تو کوئی شے نہیں۔ یہ بدیہی متضاد تصور ہے۔ اکثر لوگ زندگی میں باقاعدگی اور منصوبہ بندی کے قائل ہوتے ہیں۔ وہ مقاصد کی لمبی فہرست بناتے ہیں اور پھر آکھیں بند کئے ان کے حصول میں جت جاتے ہیں۔ خیر منصوبہ بندی بڑا بڑا، بری شے نہیں۔ لیکن اس سے ہمیشہ چھٹے رہنا ذہنی صحت کی علامت بہر حال نہیں۔ آپ منصوبہ بندی کرتے ہیں کہ ۲۵، ۳۰، ۳۵ اور ۵۰ سال کی عمر میں فلاں فلاں کام کریں گے۔ پھر اپنی تمام صلاحیتیں اس منصوبے کو کامیاب بنانے کے لئے وقف کر دیتے ہیں۔ حالانکہ بہتر لائحہ عمل یہ ہے کہ آپ اپنی ذات پر اعتماد رکھیں۔ وقتاً فوقتاً حقائق کو مد نظر رکھتے ہوئے نئے نئے نصب العین اپنائیں، زندگی میں وسعت اور لچک پیدا کریں۔ یاد رکھئے کامیابی اور مسرت کا تقاضا یہ ہے کہ آپ منصوبوں کو اپنے اوپر حاوی نہ کر لیں۔ ان کی پوجا نہ کریں۔

کچھ عرصہ پیشتر شیر نائی ایک نوجوان مشورے گئے لئے ہمارے پاس آیا تھا۔ وہ منصوبہ بندی کی "بیماری" کا شکار تھا۔ اس منصوبہ بندی نے اسے نہ صرف بہت سی خوشیوں سے محروم کر رکھا تھا بلکہ بہت سی کامیابیاں بھی اس سے دور ہو گئی تھیں۔ ۲۷ برس کی عمر میں اسے کراچی میں بہتر ملازمت کی پیش کش کی گئی تھی۔ لیکن وہ آبائی شہر چھوڑنے سے گریزاں تھا۔ دوستوں، عزیزوں اور والدین سے جدائی اسے خوف زدہ کرتی تھی۔ نئے لوگوں سے ملنے نئی جگہ رہنے اور نئے حالات کا سامنا کرنے کی ہمت اس میں نہیں تھی۔ نتیجہ یہ ہوا کہ اس نے پیش کش ٹھکرا دی۔ یوں زندگی میں آگے بڑھنے کا ایک سنہری موقع اس کے ہاتھ سے نکل گیا۔ دل کی گہرائیوں میں اسے خود بھی اپنی حماقت کا احساس تھا۔ اسی بنا پر وہ مشورے کے لئے ہمارے پاس آیا۔ پہلی ہی ملاقات میں ہمیں اندازہ ہو گیا کہ وہ انتہائی یکسانیت پسند ہے۔ ہر شے منصوبہ بندی کے

خطرناک مول لینے کا حوصلہ ہے؟ بے ساختگی کا مطلب یہ ہے کہ آپ ہمیشہ نئی نئی باتوں کے لئے تیار رہتے ہیں۔ محض اس لئے کہ آپ ان میں کشش محسوس کرتے ہیں۔ آپ کو نئے کاموں کی جستجو رہتی ہے۔ یہی جستجو خوشی کا باعث ہے۔ ممکن ہے دوسرے لوگ آپ کو لاپرواہ اور غیر ذمہ دار خیال کرتے ہوں۔ لیکن ذاتی خوشی کے آگے دوسروں کی تنقید لاحقہ حاصل رہتی ہے۔ زندگی میں اعلیٰ مقام حاصل کرنے والے بہت سے لوگ بے ساختگی سے محروم ہو جاتے ہیں۔ وہ کولمبو کا تیل بن جاتے ہیں۔ رسم و رواج کے بندھنوں سے آگے نہیں نکل سکتے۔ سرکاری ملازمین تو اس لعنت کا بری طرح شکار ہوتے ہیں۔ اسی طرح گروہی مفاد رکھنے والے لوگ بھی اپنے مفادات کے تابع رہنے میں ہی غایت محسوس کرتے ہیں۔ ہاں میں ہاں ملانے والے اصحاب بے ساختہ نہیں ہو سکتے۔ یہ سب لوگ لامعلوم سے خائف رہتے ہیں۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ وہ اپنی آزادی سے بھی محروم ہو جاتے ہیں۔ وہ دوسروں کے غلام بن کر رہ جاتے ہیں۔ ان کی اپنی کوئی رائے نہیں ہوتی وہ محض دوسروں کے آلہ کار ہوتے ہیں.....

آپ کس راہ پر چل رہے ہیں؟
دوسروں کی غلامی آپ کو پسند ہے یا آپ اپنی راہ خود منتخب کرنا چاہتے ہیں؟
یاد رکھئے لکیر کے فقیر کی زندگی جلد، محض اورو بہت ہی محدود ہوتی ہے۔ ہمارا ایک دوست گزشتہ بیس برس سے استاد کے فرائض سرانجام دے رہا ہے۔ لیکن محسوس ہوتا ہے کہ وہ پہلے سال سے آگے نہیں بڑھ سکتا۔ ممکن ہے آپ زندگی کے چند روز میں ہزار دن گزار چکے ہوں۔ کبھی تباہی میں خود سے پوچھئے کہ آیا آپ نے یہ دن واقعی بسر کئے ہیں یا یہ تمام دن ایک ہی دن کی مسلسل تکرار ہیں؟
یہ سوال بہت اہم ہے۔ اسے نظر انداز نہ کیجئے۔

تعصب اور اصول پرستی:

اصول پرستی تمام تعصبات کی جڑ ہے۔ تعصب محض نفرت پر مبنی نہیں ہوتا۔ نہ ہی یہ بعض افراد، خیالات یا اشیا سے بے زاری کا نتیجہ ہے۔ اصل میں تعصب کی بنیاد یہ حقیقت ہے کہ "معلوم" کی حدود میں رہنا آسان اور محفوظ راستہ ہے۔ لوگ لامعلوم

کیوں؟ اس لئے کہ شیر کی زندگی کا ہر لمحہ جوش، ولولہ، خطرہ، مہم جوئی اور آگے بڑھنے کی خواہش سے عبارت ہے۔

اس باب میں تحفظ کا لفظ خاص طور پر خارجی بھروسوں کے لئے استعمال کیا گیا ہے۔ ان میں ملکیت، جائیداد، دولت، بینک بیلنس اور اچھی ملازمت وغیرہ شامل ہیں۔ تاہم تحفظ کی ایک اور قسم بھی ہے۔ یہ قسم پسندیدہ ہے، اسے آپ خود پر اعتماد کرنے کا داخلی تحفظ کہہ لیں۔ یعنی یہ اعتماد کہ آپ زندگی کے ہر موڑ پر خطرات کا مبراگی کے ساتھ مقابلہ کرنے کا حوصلہ رکھتے ہیں۔ یہ تحفظ کی پائیدار قسم ہے۔ پسندیدہ ہے۔ قابلِ اعتماد ہے۔ اگر آپ اس کے حامل ہیں تو زندگی کی مشکلات آپ کو ہراساں نہیں کر سکتیں۔

ایک لمحہ کے لئے سوچئے۔ کوئی حملہ آور آپ کے کمرہ میں داخل ہوتا ہے، تھوڑی سی جدوجہد کے بعد آپ پر قابو پالیتا ہے، پھر وہ اپنے ساتھیوں کی مدد سے آپ کو اغوا کر کے عیارے کے ذریعے افریقہ کے کسی گھنے جنگل میں پھینک دیتا ہے۔ ظاہر ہے وہ لوگ مختلف ہیں، زبان مختلف ہے، موسم مختلف ہے، اب کیا ہو؟ کیا آپ زندہ رہنے کی تھک و دو نہیں کریں گے؟ کیا آپ کسی گڑھے میں لیٹ کر موت کا انتظار شروع کر دیں گے؟ اگر آپ خارجی تحفظات کے حامی رہے ہیں تو آپ کا خاتمہ یقینی ہے، کیونکہ آپ کے پاس کوئی جائیداد ہو گی نہ دولت نہ ہی بینک بیلنس۔ اس کے برعکس آپ داخلی تحفظ کے حامل ہیں اور لامعلوم سے خائف نہیں تو پھر کیا پروا ہے؟ مہم جوئی شروع کیجئے، زندگی کا سارا ساز و سامان ایک بار پھر دستیاب ہو جائے گا۔

حالات کے غلام نہ بنئے، چیزوں سے دامن چھڑانا سیکھئے۔ زندگی کے بوجھل پن کو خود پر سوار نہ کیجئے، خود حفاظتی کی تدابیر اہم ہیں، لیکن اگر وہ خود ہی زندگی کا مقصد بن جائیں تو زندگی مکمل طور پر بے رنگ اور مردہ ہو جاتی ہے۔

خوش گوار زندگی کی راہ میں کامیابی کا جنون بھی اکثر رکاوٹیں پیدا کرتا ہے۔ ہمارے سماج میں ناکامی کا خوف زبردست خوف ہے۔ بچپن ہی میں ہم اس کا شکار بنا دیے جاتے ہیں۔ ساری عمر وہ ہمارے ساتھ رہتا ہے۔

مطابق کرتا ہے۔ کیسا ناشتہ کرنا چاہئے؟ کیسے کپڑے پہننا چاہئیں؟ کس وقت جاگنا چاہئے؟ — اس قسم کے مسائل کے لئے بھی باقاعدہ منصوبہ بندی کرتا تھا۔ مختصراً یہ کہ وہ انتہائی رنجیدہ اور باقاعدہ انسان تھا۔ اس میں تخلیقی پن اور ولولہ حیات ناپید تھا۔ اس کا واحد مسئلہ ہر شے کو منصوبے کے تحت لانا تھا۔

صلاح مشورے کے بعد منیر نے کسی حد تک بے ساختہ زندگی بسر کرنے کی کوشش کی۔ اب اس پر عیاں ہوا کہ منصوبہ بندی تو اصل میں حقائق سے فرار اور لامعلوم کے خوف کا نتیجہ ہے۔ اس شعور کے ساتھ ہی اس کی زندگی کا نقشہ بدل گیا۔ لا معلوم کا خوف اسے نہ رہا۔ چند ہی ماہ بعد اس نے نہ صرف کراچی بلکہ بیرون ملک جانے اور بہتر ملازمت حاصل کرنے کی کوشش شروع کر دی۔ یہ دو سال پہلے کی بات ہے۔ آج وہ خوش و خرم فرد ہے۔ زندگی سے لطف اندوز ہو رہا ہے۔

تحفظ کی مختلف قسمیں:

بچپن میں استاد ہمیں اچھا مضمون لکھنے کے گرتاتا ہے۔ — پہلے مختصر الفاظ میں تعارف ہونا چاہئے۔ پھر مختلف نظریات پیش کئے جائیں۔ ان کا مقابلہ کیا جائے اور آخر میں اپنی رائے درج کی جائے۔ بد قسمتی سے موت سے لوگ اس منطق کو زندگی کا رہنما اصول بنا لیتے ہیں۔ وہ اس طرح زندگی بسر کرنا چاہتے ہیں جس طرح ایک اچھا مضمون لکھا جاتا ہے۔ اس نوع کی منطقی سوچ موجودہ حالت سے آپ کو گریزاں کر دیتی ہے۔ باقاعدہ زندگی کا مطلب تحفظ کی جستجو ہے۔ یہی جستجو نصب العین بن جاتی ہے۔ تحفظ سے مراد ہونے والے واقعات کا پیشگی علم ہے۔ یہ ایسی زندگی پر دلالت کرتا ہے جس میں ولولہ، جوش، خطرہ اور مہم جوئی نہ ہو۔ نہ ہی کوئی نشوونما ہو۔ ظاہر ہے اس کا مطلب موت کے سوا اور کچھ نہیں۔ مزید برآں یہ حقیقت بھی فراموش نہیں کرنی چاہئے کہ مطلق تحفظ محال ہے۔ زندگی کتنی ہی محدود کیوں نہ ہو، ان ہونی باتیں تو ہوتی رہتی ہیں — ایسا نہ ہو تب بھی جلد زندگی موت سے بدتر ہے۔ سلطان ٹیپو کے یہ الفاظ سنہری حروف میں لکھنے چاہئیں کہ:

”شیر کی ایک دن کی زندگی گیدڑ کی سو سالہ زندگی سے بہتر ہے۔“

آپ کو تعجب تو ہو گا لیکن یقین مانئے کہ ناکامی کا کوئی وجود نہیں ہے۔ جسے ہم ناکامی کہتے ہیں اصل میں کسی کام کے بارے میں دوسرے لوگوں کی رائے ہے۔ یہ امر تسلیم کر لیا جائے کہ ذاتی مسرت کے آگے دوسرے لوگوں کی رائے اہمیت نہیں رکھتی تو ناکامی کا تصور بھی مٹ جاتا ہے۔

بالہ آپ اپنے معیار کے مطابق ناکام ہوں تو یہ اور بات ہے۔ لیکن اسے مطلق خیال کرنا مغالطہ ہے۔ اس کا مطلب تو صرف یہ ہے کہ آپ کسی خاص لمحے میں کوئی خاص کام کامیابی کے ساتھ نہیں کر سکے۔ اس میں پریشان ہونے کی کوئی بات نہیں۔ افسوس کرنے میں وقت ضائع کرنا محض حماقت ہے۔ اٹھئے۔ دوبارہ کوشش کیجئے۔ اوسان بحال رکھئے۔ اعتماد سے کام لیجئے۔ مطلوبہ معیار تک پہنچنا دشوار نہیں رہے گا۔

کامیابی کی شدید خواہش کامل ہونے کے جنون سے پیدا ہوتی ہے۔ بہترین کام کرنے کی خواہش ہمیں لامعلوم سے پرے رکھتی ہے۔ مبادا ہم ناکام ہو جائیں۔ یوں ناکامی کا بھوت ہر وقت ہمارا چکچکا کرتا ہے اور آخر کار زندگی کا رس چوس لیتا ہے۔ سب سے آگے بڑھنے کی خواہش ہمیں باطل سے روکتی ہے اور ہم زندگی کے بسٹ سے دروازے بند کر کے اپنی تمام صلاحیتیں کسی ایک کام پر صرف کر دیتے ہیں۔ اس طرح ہماری شخصیت ادھوری رہ جاتی ہے۔ ہم زندگی کی بہت سی مسرتوں سے محروم ہو جاتے ہیں۔

تحکیل پرستی کا جنون:

مہندے دل سے غور کیجئے کہ ہمیں ہر کام ٹھیک ٹھاک طریقے سے ہی کیوں سرانجام دینا چاہئے؟ کیا ہر بات ہی مکمل ہونی چاہئے؟ غلطی کا ہر امکان قاتل ذمت ہے؟ تحکیل پرستی کے جنون کا ورسنن چرچل نے خوب تجزیہ کیا تھا۔ ان کا کہنا ہے کہ تحکیل پرستی کی خواہش انسان کو فالج زدہ کر دیتی ہے۔ بات درست ہی ہے۔ اگر آپ ہر بات بہترین اور مکمل انداز میں کرنے کی خواہش کرتے رہیں تو بالآخر کچھ بھی نہیں کر پائیں گے۔ آپ کی صلاحیتیں مفلوج ہو جائیں گی۔ بلاشبہ زندگی کے بعض پلو ایسے

ہیں جن میں ہمیں اپنی تمام صلاحیتوں کو بروئے کار لانا چاہئے۔ لیکن یہ اصول ہر معاملے میں کام نہیں دیتا۔ بلکہ اکثر اوقات کام سے گریز کا بہانہ بن جاتا ہے۔ کیا ہی اچھا ہو اگر ہم ”بہترین“ طور پر کرنے کے بجائے صرف ”کرنے“ کو ہی پیش نظر رکھیں۔

تحکیل کا مفہوم مجود ہے۔ اس کے جنون میں جھلا ہو کر آپ کچھ بھی نہیں کر پاتے۔ یاد رکھئے کہ انسانی افعال اور معاملات میں تحکیل کا تصور ناقابل عمل ہے ذات خداوندی ہی کامل ہو سکتی ہے۔ لیکن انسان ہمیشہ بننے کے عمل میں رہتا ہے۔ وہ تحکیل سے ہمکنار نہیں ہو سکتا۔

اپنے دوستوں میں تحکیل پسندی کا رجحان پیدا نہ ہونے دیجئے۔ ان سے ایسی چیزوں کے بارے میں گفتگو کیجئے جن میں وہ سب سے زیادہ خوش محسوس کرتے ہیں۔ ان کے بارے میں بچوں کو زیادہ محنت کرنے کا درس بھی دیجئے۔ تاہم دیگر امور میں کوشش کرنا کامیابی حاصل کرنے سے زیادہ اہم ہے۔ پڑھائی، لکھائی اور تحکیل کو میں ان کی حوصلہ افزائی کیجئے۔ دور بیٹھ کر ہمیشہ یہ سرزنش نہ کرتے رہئے کہ انہوں نے بہترین معیار حاصل نہیں کئے ہیں۔ دوسروں سے مقابلہ کرنے اور بہترین مقام حاصل کرنے کے بجائے بچوں کو عزت نفس، خود اعتمادی اور حصول مسرت کی تلقین کیجئے۔

بچے کو ناکامی کا احساس آسانی سے دلایا جاسکتا ہے۔ لیکن اس سے پندیرہ نتائج پیدا نہیں ہوتے۔ اکثر اوقات وہ خود اعتمادی سے محروم ہو جاتا ہے۔ ناکامی کے خوف سے وہ جدوجہد ہی ترک کر دیتا ہے۔ جلد ہی وہ خود کو بے وقعت اور بد قسمت تصور کرنے لگتا ہے۔ دوسروں کی پسندیدگی کا طالب بن جاتا ہے۔ اس کے ساتھ ہی اس میں وہ تمام دھکتی رگیں پیدا ہو جاتی ہیں جن کا تعلق نفی ذات سے ہے۔

اپنی قدر و قیمت کا تعین کامیابیوں اور ناکامیوں کے حوالے سے کرنے والا شخص جلد ہی بے وقعتی کے احساس کا شکار ہو جاتا ہے۔ عظیم انسانوں نے ہمیشہ اپنی ذات کو کامیابیوں اور ناکامیوں سے باور تصور کیا ہے۔ یہ درست ہے کہ ناکامی بھی مثبت ہو سکتی ہے۔ وہ ہمت بڑھانے کا موجب بن سکتی ہے۔ بلکہ اسے کامیابی بھی خیال کیا جاسکتا ہے، بشرطیکہ وہ آگے بڑھنے کا جوش ولولہ عطا کرے۔ بعض دانشوروں کا قول

انگریز دنیا کو دیکھنا بہت ہی مسرت آمیز ہے۔

اسی طرح بعض لوگ ہمیشہ ایک سا لباس پہنتے ہیں۔ وہ لباس کے رنگ رنگ اندازوں اور نئے نئے فیشنوں پر ناگ بھوں چڑھتے رہتے ہیں۔ وہ یہ سمجھتے ہیں کہ ہم ناگم رہتے ہیں کہ لباس کے نئے انداز اور نئی تراش خراش سے زندگی میں ولولہ اور خوش گواری تبدیلی پیدا ہوتی ہے۔

بعض لوگ عمر بھر ایک ہی اخبار پڑھتے رہتے ہیں۔ گویا انہیں اس کی پالیسی سے عشق ہو جاتا ہے۔ اس کے مختلف نقطہ نظر کو وہ سننے کے بھی روادار نہیں ہوتے۔ اس طرح وہ اپنی ذہنی نشوونما پر خود پہرے بٹھا دیتے ہیں۔ عقائد کا حال تو اور بھی برا ہے۔ لوگ اپنے عقائد میں ذرا سی بھی تبدیلی کو گناہ کبیرہ تصور کرتے ہیں۔ موروٹی خیالات کو وہ سننے سے لگے پھرتے ہیں۔

ساری زندگی ایک ہی شریا محلے میں گزار دینے کی خواہش بھی غیر معمولی نہیں۔ عام طور پر اسے خوش قسمتی سے تعبیر کیا جاتا ہے۔ آبائی گھر سے جدا ہونے کا خیال بھی ناپسندیدہ سمجھا جاتا ہے۔ اس کی وجہ بھی یہ ہے کہ لوگ نئی جگہوں، نئے حالات اور نئے لوگوں سے میل جول سے خوف زدہ ہوتے ہیں۔ لامعلوم کا خوف انہیں برسوں ایک ہی جگہ چھپے رہنے پر مجبور کرتا ہے۔ نئے کاموں سے بھی خوف آتا ہے۔ کہیں ایسا نہ ہو کہ ”ہم انہیں مناسب طور پر سرانجام نہ دے سکیں۔ اس طرح تو جگہ ہٹانی ہوگی۔“

لامعلوم کا خوف ہی ہمیں بد رسوں یا ملازمت میں بہترین کارکردگی کا مظاہرہ کرنے پر مجبور کرتا ہے۔ گریڈ ہمیں دیگر تمام چیزوں سے زیادہ اہم دکھائی دیتے ہیں۔ حصول مسرت کی بجائے اپنا لوہا منوانا ہمیں زیادہ قاتل قدر معلوم ہوتا ہے۔ بعد ازاں ہم اپنی کامیابیوں کو دھال بنا کر لامعلوم منزلوں کی جانب بڑھنے سے بچنے کا طریقہ ڈھونڈ لیتے ہیں۔ ہم جواز پیش کرتے ہیں کہ ”مجھے معلوم ہے کہ میں اس مضمون میں اسے گریڈ آسانی سے حاصل کر سکتا ہوں۔ لہذا مجھے کسی اور مضمون کو لینے کی کیا ضرورت ہے“ اسی طرح کسی ملازمت میں ہم خود کو محفوظ تصور کرتے ہیں۔ لہذا کسی اور ملازمت کا

ہے کہ ناگہانی کامیابی سے اہم تر ہوتی ہے۔ اس لئے کہ ہم اس سے بہت کچھ سبق حاصل کرتے ہیں۔ دوسری طرف کامیابی ہماری امیدوں اور توقعات کی تصدیق کے علاوہ اور کچھ نہیں کرتی۔

مندرجہ بالا دانش افروز حقیقت کو ہمیشہ پیش نظر رکھئے۔ ناگہانی کے بغیر ہم کچھ نہیں سیکھ سکتے۔ اس کے باوجود ہم کامیابی کے گمن گاتے ہیں۔ اسے ہی پسندیدہ معیار ٹھہراتے ہیں۔ ہم ان تمام تجربات سے دور بھاگتے ہیں جن میں کامیابی کا امکان کم ہوتا ہے۔ ناگہانی کا خوف اصل میں لامعلوم کے خوف کا ہی ایک حصہ ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ ہر اس تجربے سے محفوظ رہا جائے۔ جس میں کامیابی یقینی نہیں۔ یہ خوف زندگی کو انتہائی محدود اور بے رنگ بنا دیتا ہے۔ یہ ایسا روگ ہے جس سے نجات پانا بہت ضروری ہے۔

لامعلوم کے خوف پر مبنی کردار:

لامعلوم کے خوف سے پیدا ہونے والے طرز عمل کا تذکرہ ہم پہلے بھی کر چکے ہیں۔ نئے تجربات سے خوف، بے لچک پن، اعتقاد حد تک اصول پرستی، تعصب، فضول منصوبہ بندی، غامضی تحفظ کی خواہش اور ضرورت، ناگہانی کا خوف اور تکمیل پرستی کا جنون، لامعلوم کے خوف کا ہی نتیجہ ہیں۔ آئیے اس کی مزید وضاحت کرنے کی کوشش کریں۔

کئی لوگ ساری زندگی ایک ہی قسم کے کھانے کھاتے رہتے ہیں۔ نئے نئے ذائقوں سے محرومی پر پردہ ڈالنے کے لئے وہ ایسے جملوں کا سہارا لیتے ہیں کہ:

”بھنا ہوا گوشت تو میری بہترین غذا ہے۔“

”ما گرم مرغ کے سوا مجھے کوئی شے نہیں بھاتی۔“

اجہا..... ممکن ہے آپ کو بھی بعض کھانے بہت اچھے لگتے ہوں۔ لیکن اس کا یہ مطلب تو نہیں کہ ان کے علاوہ باقی سب کچھ حرام ہے۔ مثل کے طور پر دیکھئے چینی کھانے کس قدر لذیذ ہوتے ہیں۔ لیکن لوگ لامعلوم کے خوف میں کام و دہن کو ان کے ذائقے سے محروم رکھتے ہیں۔ حالانکہ روایتی دائرے سے باہر نکل کر اس ولولہ

گزارے جاتے ہیں تاکہ ان دیکھی بات کا سامنا نہ کرنا پڑ جائے۔
لامعلوم سے خائف لوگ ایسی سرگرمیوں اور مشغلوں پر تنقید کرتے رہتے ہیں جن سے کبھی ان کا پلا نہیں پڑتا۔
جنس کے بارے میں ایسے لوگوں کی رائے انتہائی احمقانہ اور بے ہودہ ہوتی ہے۔ وہ کج بحث جنس سے بھی مسرت حاصل کرنے میں ناکام رہتے ہیں۔ ان کے جنسی مشاغل میں حد درجہ یکسانیت اور بے رنگی ہوتی ہے۔ یہاں تک کہ وہ بے کیف ورزش بن کر رہ جاتے ہیں۔

نئے لوگوں سے میل ملاپ بڑھانے سے گریز کیا جاتا ہے۔ دوستوں کا حلقہ بہت محدود رکھا جاتا ہے۔ ہر نئے آدمی کو شک و شبہ کی نظروں سے دیکھا جاتا ہے۔
نئے لوگوں کے ساتھ گفتگو سے احتراز کیا جاتا ہے۔ نئے موضوعات پر لب بند رکھے جاتے ہیں۔ گھسے پٹے مسائل پر ہر روز ایک جیسے ہی جملے دہرائے جاتے ہیں۔ کبھی کبھار کوفت بھی ہوتی ہے۔ لیکن نئے موضوعات کا خوف کچھ نہیں دیتا۔
یہ اس بیمار کردار کی چند مثالیں ہیں جو لامعلوم کے خوف سے پیدا ہوتا ہے۔ غالباً آپ کو اس خوف سے مختلف مظاہر کا تجربہ بھی ہو گا۔ ان کی ایک فہرست تیار کیجئے۔ تاہم زیادہ بہتر یہ ہے کہ آپ اپنے ہر دن، ہر رات اور ہر لمحے کو نئے تجربات سے آشنا کرنے اور نئی نئی باتوں سے زندگی کا دامن بھرنے کی بھرپور جدوجہد شروع کریں۔

لامعلوم سے خوف زدہ ہونے کے اسباب

ایسے اسباب بہت سے ہیں جو انسان کے دل میں لامعلوم کا خوف راجح کر دیتے ہیں اور اس کی زندگی اجہن کر دیتے ہیں۔ یہاں ہم ان میں سے چند ایک پر روشنی ڈالیں گے:

(1) معلوم کی حدود میں رہتے ہوئے سوچ بچار کی ضرورت نہیں پڑتی۔ ہر کام طے شدہ رواج اور عادت کے مطلب ہو تا چلا جاتا ہے۔ یہ ایک واضح حقیقت ہے کہ اکثر انسانوں کے نزدیک غور و فکر سے زیادہ مشکل کام اور کوئی نہیں۔ اس مصیبت سے نجات حاصل کرنے کے لئے وہ دیکھے بھالے راستوں پر چلنے کو ترجیح دیتے ہیں اور ساری زندگی لکیر کے فقیر بنے رہتے ہیں۔

خطرہ کیوں مول لیا جائے؟

مرزائی، شیعوں اور دہلوی وغیرہ قرار دیتے ہوئے ہم بہت سے لوگوں سے منہ پھیر لیتے ہیں۔ لمحہ بھر کے لئے بھی ہم ان لوگوں کو جانے کا خیال دل میں نہیں لاتے۔ یہ تعصب دل کی گہرائیوں تک اتر جاتا ہے۔ یہاں تک کہ ہماری شخصیت کا ناگزیر حصہ بن کر رہ جاتا ہے۔

ہم ایسی ملازمتوں سے چپے رہتے ہیں جو ہمیں پسند نہیں ہوتیں، ہمیں مطمئن نہیں کر سکتیں یا وہ انتہائی آگاہ دینے والی ہوتی ہیں۔ اس کے باوجود ہم نئی جگہوں کی تلاش نہیں کرتے، کیونکہ لامعلوم کا خوف ناپسندیدگی، بے اطمینانی اور آگاہی پر بھی غالب آ جاتا ہے اور ہم پہلی ملازمت سے چپے رہنے میں ہی عافیت محسوس کرتے ہیں۔ ہمارے گرد و پیش بے شمار ایسے لوگ ہیں جن کی ازدواجی زندگی انتہائی تلخ اور ناقابل برداشت ہوتی ہے۔ پھر بھی فریقین اکٹھے رہنے کی عادت کا اس بری طرح شکار ہوتے ہیں کہ تعلق کے خاتمے کی صورت میں پیدا ہونے والے نئے حالات کا خوف انہیں مناسب فیصلہ نہیں کرنے دیتا۔ یہ لوگ سوچتے ہیں کہ لامعلوم حالات کا مقابلہ کرنے سے بہتر یہی ہے کہ معلوم مصائب برداشت کرتے جائیں۔

ہر سال ایک ہی موسم، ایک ہی مقام اور ایک ہی ہوٹل میں چٹیاں بسر کرنے کا رنجان بھی غیر معمولی نہیں۔ اس طرح گویا خطرات، کم ہو جاتے ہیں، شناسائی بڑھ جاتی ہے اور لامعلوم کا خدشہ نہیں رہتا۔

روپے پیسے کے حوالے سے اشیاء کی قدر و قیمت کا تعین کرنا بھی اصل میں لامعلوم کے خوف کا نتیجہ ہے۔ جس کی قیمت زیادہ ہے اس کی قدر بھی زیادہ ہے اور یوں وہ آپ کی شخصی کامیابی کی علامت ہے۔ معلوم اشیاء کو روپے پیسے میں ڈھاننا ممکن ہے جب کہ لامعلوم کے ساتھ یہ برتاؤ روا نہیں رکھا جاسکتا۔

عمدہ بدل بننے کے باوجود منصوبے میں تبدیلی نہیں کی جاتی، کہیں ایسا نہ ہو کہ منصوبے سے روگردانی کی بنا پر مشکلات پیدا ہو جائیں۔

بیشہ پابندی وقت کو ملحوظ رکھا جاتا ہے۔ دن رات طے شدہ پروگرام کے مطابق

(۲) لامعلوم شے کی حیثیت ایک چیلنج جیسی ہوتی ہے۔ اس سے کئی اسرار اور خوف وابستہ رہتے ہیں۔ اس لئے اس سے دور رہنے میں عافیت محسوس ہوتی ہے۔ عوام کے جہوم میں شامل ہونا کہیں آسان ہے لیکن مہم جوئی اختیار کرنا جرات اور دلیری کا معاملہ ہے۔

(۳) معلوم کی حدود میں رہنے سے تحفظ کا احساس ہوتا ہے۔ جو بھی ہم پر اسرار اور لامعلوم خطروں کی طرف بڑھتے ہیں ہمیں کھو جانے اور ناکام ہونے کا اندیشہ لاحق ہو جاتا ہے۔

لامعلوم اور پر اسرار سے عمدہ برآ ہونے کے چند طریقے

(۱) اگر آپ جانی پہچانی حدود سے نہیں نکلنا چاہتے تب بھی کبھی کبھی نئی چیزوں کو آزمانے کی کوشش کیجئے۔ مثال کے طور پر ریسٹورنٹ میں کھانا کھاتے ہوئے کسی نئے کھانے کا حکم دیجئے۔ کیوں؟ اس لئے کہ یہ مختلف ہو گا اور ممکن ہے آپ اس سے لطف اندوز بھی ہوں۔

(۲) مختلف نظریات رکھنے والے لوگوں کو اپنے گہر مدعو کیجئے۔ ان سے گفتگو کیجئے۔ ممکن ہے ایسے نئے نقطہ سامنے آئیں جو آپ کو بہت ہی خوش گوار معلوم ہوں۔

(۳) ہر فعل کے لئے مناسب جواز تلاش کرنا چھوڑ دیجئے۔ بعض کام بلا جواز بھی کیجئے۔ آپ کو بوجھ کم محسوس ہو گا اور خود کو ہلکا پھلکا تصور کرنے لگیں گے۔ اگر کوئی شخص آپ کے کسی فعل کا جواز پوچھتا ہے تو یاد رکھئے کہ اسے مطمئن کرنا لازم نہیں ہے۔

(۴) جان بوجھ کر ایسے خطرات مول لیجئے جن سے آپ کا معمول درہم برہم ہو جائے۔ ضابطے کے ٹوٹنے سے آپ نئی چیزوں سے لطف اندوز ہو سکیں گے۔ بہتر ہے کہ کسی منصوبے کے بغیر چند یوم کی چھٹی پر سیر سپانے کو نکل جائیے۔ نئے لوگوں سے ملنے اور نئے شہر اور قصبے دیکھئے۔ آپ پر زندگی کی رنگا رنگی عیاں ہوگی۔ یہ مشکل ہے تو کسی نئی ملازمت کے لئے انٹرویو ہی دے ڈالنے یا کسی ایسے شخص سے ملنے جس سے آپ کتراتے رہے ہیں..... کم از کم آج رات کا کھانا آدھی رات

کے وقت کھائیے۔ مقصد تو معمول سے گریز ہے۔ آپ دیکھیں گے کہ یہ گریز خوش گوار تبدیلیوں کا پیا بر ثابت ہو گا۔

(۵) کچھ دیر کے لئے خیالات کی دنیا میں کھو جائیے۔ خوب خیالی پلاؤ پکائیے۔ جو جی میں آئے کیجئے۔ آپ پر واضح ہو گا کہ خواہشیں نامعقول یا ناقابل حصول نہیں ہیں۔ بلکہ اکثر خواہشیں ایسی ہیں کہ لامعلوم کا خوف دامن گیر نہ ہو تو ان کی تکمیل ممکن ہے۔

(۶) ایسا خطرہ جان بوجھ کر مول لیجئے جو نئی تشویش کو بھی شامل حال رکھتا ہو۔ لیکن بالآخر آپ کے لئے از حد مفید ثابت ہو۔ ہمارا ایک رفیق کار برسوں طالب علموں اور مشورے کے لئے آنے والے لوگوں کو زندگی میں لامعلوم سے لطف اندوز ہونے کا بار بار مشورہ دیا کرتا تھا۔ تاہم اس کا پتہ یہ حال تھا کہ اس کی زندگی کا بڑا حصہ یکسانیت کا شکار تھا۔ وہ برسوں سے ایک ہی انداز میں زندگی بسر کر رہا تھا۔ ۱۹۷۳ء میں اس نے چھ ماہ کے لئے یورپ میں قیام کرنے کا پروگرام بنایا۔ اس قیام کے دوران میں ہی اسے عملی طور پر معلوم ہوا کہ لامعلوم کی دریافت کس قدر کیف آور ہوتی ہے۔ چنانچہ اس کی یہ سیاحت بہت خوش گوار ثابت ہوئی۔ اس نے اپنے شہر سے بھی زیادہ مصروف دن گزارے۔ نئے نئے لوگوں سے ملا۔ دلچرپہ مقامات کی سیر کی۔ تب اسے یہ اعلم حاصل ہوا کہ وہ دنیا میں کسی جگہ بھی جاسکتا ہے اور مزے سے وقت گزار سکتا ہے۔

(۷) جب بھی آپ لامعلوم سے کترانے کی کوشش کریں، خود سے یہ پوچھئے کہ ”زیادہ سے زیادہ کیا نقصان مجھے پہنچ سکتا ہے؟“ آپ دیکھیں گے کہ لامعلوم کا خوف خیال خام ہے۔ اس کی کوئی ٹھوس بنیاد نہیں۔

(۸) کبھی کبھار جان بوجھ کر کوئی احمقانہ حرکت کر دیجئے۔ چلے اور کچھ نہیں تو بازار میں چلتے ہوئے تھوڑی دیر کے لئے جوتے اتار کر ہاتھوں میں پکڑ لیجئے۔ کیا لوگ ہنسنے لگیں گے؟ اس سے کیا فرق پڑتا ہے۔ آپ میں خود اعتمادی ہے تو خود بھی ان کے ساتھ مل کر ہنس سکتے ہیں۔ نئے تجربات کا دروازہ اپنے لئے کھولئے۔ آپ کو وسعت کا

کے ٹک و شہمت سے خائف رہے ہیں۔ ان سے محفوظ رہنے کے لئے ہی آپ نے مجہولیت کے دامن میں پناہ لی تھی۔ بہتر ہے کہ اب آپ ان لوگوں کے خلاف آزادی کا جھنڈا بلند کر دیں۔

(۱۳) ہر کلام بہترین طور پر سرانجام دو کے بجائے اپنے اور اپنے دوستوں کے لئے یہ اصول وضع کیجئے کہ اپنے لئے اہم امور کا انتخاب کیا جائے اور ان پر خوب محنت کی جائے۔ بہترین اصل میں خیال غام ہے۔ اس دنیا میں اس کا حصول نہ آپ کے لئے ممکن ہے اور نہ دوسرے لوگوں کے لئے۔ لہذا اس کے لئے کوشش کرنا فضول ہے۔

(۱۴) اپنے عقائد کو اس امر کی اجازت نہ دیجئے کہ وہ آپ کو ناکارہ کر دیں۔ ماضی کے دینے ہوئے سبق سے بچنے رہنا حقیقت سے فرار حاصل کرنے کے مترادف ہے۔ یاد رکھئے کہ حال کا لمحہ ہی حقیقت ہے۔ ضروری نہیں کہ حال کی صداقت وہی ہو جو ماضی میں صداقت تھی۔ عقائد کے حوالے سے اپنے کردار کا تجربہ نہ کیجئے۔ بلکہ اس کا تجربہ حقائق اور حل کے تجربے کے حوالے سے کیجئے۔ حقائق پر عقائد کے رنگ مت چڑھائیے۔ حقائق کا جواں مردی سے سامنا کرنا کیجئے، آپ کو لامعلوم کے حسن و دلچسپی کا اندازہ ہو جائے گا۔

(۱۵) آپ جو چاہیں بن سکتے ہیں۔ آپ ہی اپنے خالق ہیں۔ اس حقیقت کو پیش نظر رکھئے۔

(۱۶) جب آپ لامعلوم سے گریزاں ہوں تو اس کا پورا شعور رکھئے۔ اسی لمحے اپنے ساتھ گفتگو کا آغاز کیجئے۔ اپنے آپ کو یہ بلور کرائیے کہ زندگی کے ہر لمحے کی سرگرمی سے بے خبر ہونا بھی درست ہی ہے۔ یکسانیت اور معمول کی آگاہی اسے بدلنے کی جانب پسلا قدم ہے۔

(۱۷) جان بوجھ کر کسی معاملے میں ناکام ہو جائیے۔ اس سے آپ کی قدم و قیمت کم نہیں ہوگی۔ اصل مقصد کامیابی نہیں بلکہ سرگرمی سے حاصل ہونے والی مرمت ہے۔

(۱۸) ایسے گروہ کے کسی رکن سے میل ملاپ بڑھائیے جسے ماضی میں آپ نظر انداز

احساس ہو گا۔

(۹) اس حقیقت کو پیش نظر رکھئے کہ اکثر اوقات ناکامی کا خدشہ دوسروں کی ناپسندیدگی اور طنز کے ڈر سے پیدا ہوتا ہے۔ اگر آپ ان کی آرا کے بجائے خود اپنے معیار کے حوالے سے اپنی قدر و قیمت کا تعین کرنا سکھ جائیں تو ناکامی کا خدشہ بڑی حد تک ختم ہو سکتا ہے۔ یوں آپ دیکھیں گے کہ آپ کی صلاحیتیں کم یا زیادہ نہیں ہیں۔ بات محض اس قدر ہے کہ آپ دوسروں سے مختلف ہیں۔

(۱۰) ایسے کام کرنے کی کوشش کیجئے جن سے آپ دامن بچاتے رہے ہیں۔ کسی دوسرے کو کوئی تصویر بنانے کے لئے وقف کر دیجئے۔ بلاشبہ اس سے کوئی شاہکار تخلیق نہیں ہو گا، لیکن آپ کو ایک نئی مسرت کا تجربہ ضرور ہو گا۔ میرے کمرے کی دیوار پر ایک تصویر آویزاں ہے۔ اکثر ملاقاتی اس کے بھدے پن پر طنز کرتے ہیں۔ تصویر کے ایک گوشے میں یہ جملہ درج ہے کہ:

”یہ تصویر میں اپنے استاد گرامی کی خدمت میں پیش کرتی ہوں۔ تادم یہ کوئی شاہکار تصویر نہیں ہے۔“

یہ تصویر ایک سابق طالب نے مجھے عنایت کی تھی۔ وہ مصوری سے اس لئے گریزاں رہی تھی کہ اسے بھیا کیا تھا کہ وہ اچھی مصورہ نہیں بن سکتی۔ محض اپنی خوشی کی خاطر اس نے یہ تصویر بنائی اور مجھے دے دی۔ کم لوگ ہی جان سکتے ہیں کہ مجھے یہ تحفہ کس قدر عزیز ہے۔

(۱۱) یاد رکھئے کہ نشوونما کا الٹ یکسانیت اور موت ہیں۔ یوں آپ ہر روز نئے انداز میں جھینے کا فیصلہ کر سکیں گے۔ خوش باش اور بے ساختہ بنئے۔ لامعلوم کے خوف کا شکار رہنے سے آپ یکسانیت میں جتا ہو جائیں گے۔ یکسانیت کا مطلب نفسیاتی موت ہے۔

(۱۲) ایسے لوگوں سے گفتگو کیجئے جنہیں آپ اپنے خوف لامعلوم کا ذمہ دار تصور کر سکتے ہیں۔ ان پر واضح کر دیجئے کہ آپ نئے نئے تجربات کرنے کا ارادہ رکھتے ہیں۔ پھر اس کے رد عمل کا بغور مطالعہ کیجئے۔ یوں یہ بات عیاں ہوگی کہ ماضی میں آپ ان

کرتے رہے ہیں۔ آپ دیکھیں گے کہ تعصبات انسان کو بہت زیادہ جلد و سکت اور غیر دلچسپ بنا دیتے ہیں۔ کسی کے بارے میں آپ متعصب ہوں تو ظاہر ہے کہ آپ اس سے خوش اسلوبی کے ساتھ پیش نہیں آ سکتے۔ جب آپ اس عینک کو ہٹا کر مختلف لوگوں سے ملیں گے تو آپ کو اندازہ ہو گا کہ فضول تعصبات کی آڑ میں خوشی کے کئی قابل حصول لحاظ ضائع کر دیئے ہیں۔ اس بصیرت کے حوالے سے لامعلوم اپنی تمام تر دل کشی کے ساتھ آپ کے سامنے موجود ہو گا اور آپ اسے دریافت کرنے کی خواہش محسوس کریں گے۔

لامعلوم کے خوف کے بارے میں چند مزید خیالات

مندرجہ بالا تجاویز ایسے طریقوں کی نشان دہی کرتی ہیں جن کے ذریعے لامعلوم کے خوف پر قابو پایا جاسکتا ہے۔ یہ عمل فراری کروار کے بارے میں نئی بصیرتوں سے شروع ہوتا ہے۔ اس کے ساتھ ہی ایسی فعالیت کا آغاز ہوتا ہے جو نئی منزلوں کی جانب بڑھاتی ہے۔ نشوونما کا راز لامعلوم میں مضمر ہے۔ فرد اور معاشرہ دونوں لامعلوم کے خطرے پر غالب آ کر ہی ترقی کی منزلیں طے کر سکتے ہیں۔

ایسی شاہراہ کا تصور کیجئے جو آگے جا کر دو راستوں میں تقسیم ہو جاتی ہے۔ ایک راستہ تحفظ کی طرف جاتا ہے۔ دوسرا راستہ لامعلوم منزلوں کو لے جاتا ہے۔ آپ کون سا راستہ اختیار کریں گے؟

راہبر فراست نے ایک نظم میں اس سوال کا جواب یوں دیا ہے کہ
”جنگل میں دو راہیں ایک دوسرے سے جدا ہوتی ہیں اور میں میں وہ راستہ اختیار کرتا ہوں جس پر کم لوگ چلتے ہیں۔ یہی بات تو سارے امتیاز کی اساس ہے۔“
آپ کو اپنے لئے خود فیصلہ کرنا ہے۔ خوف لامعلوم کی دکھتی رگ سے نجات پائیے۔ زندگی کو نئی سرگرمیوں کی ولولہ خیز مسرت سے بھر دیجئے۔



کوئی اصول، قدر یا روایت
ہمہ گیر اور اٹل نہیں

رسم و رواج کے غلام نہ رہئے

یہ دنیا اصولوں اور قدروں سے بھری پڑی ہے۔ انہیں دکھتی رگ کا منبع ہی سمجھئے۔ ہزاروں اصول ایسے ہیں کہ ہم دل کی گہرائیوں سے انہیں قبول نہیں کرتے۔ پھر بھی ان کا دم بھرتے ہیں اور انہیں نظر انداز کرنے کا حوصلہ نہیں پاتے۔ اس لئے کہ ہم انہیں مطلق اور انوث خیال کرتے ہیں۔ ان کی خلاف ورزی کرنے سے گویا قیامت ٹوٹ پڑے گی۔

..... یقیناً..... آپ کے کسی فعل سے قیامت نہیں ٹوٹے گی۔ کوئی اصول، کوئی قدر، کوئی رواج مطلق اور انوث نہیں ہے۔ نہ ہی کوئی ایسا اصول ہے جو ہر وقت اور ہر جگہ قاتل عمل ہو یا مفید ثابت ہو۔ چمک میں بڑی خوبیاں ہیں۔ پھر بھی ممکن ہے کہ آپ سخت ناماں گار حالات میں کسی اصول یا قدر کے معاملے میں چمک سے کام نہ لے سکیں۔ سماجی قدروں اور اصولوں کی پابندی بذات خود بری بات نہیں۔ لیکن اگر معاملہ حد سے بڑھ جائے تو اسے ذہنی روگ ہی قرار دینا ہو گا۔ تب یہ پابندی اکثر اوقات دکھ درد اور مصیبت کا سبب بن جاتی ہے۔

اس مسئلے پر دوبارہ توجہ کیجئے۔ ہم یہ نہیں کہہ رہے ہیں کہ سماجی قدریں اور اصول کا رسوم و رواج بذات قاتل مذمت ہیں۔ نہیں۔ ہر گز نہیں۔ بات صرف اس قدر ہے

بجائے آپ خارجی حالات اور دوسرے لوگوں کو اس کا ذمہ دار ٹھہراتے ہیں۔ مثلاً یہ پوچھا جائے کہ آپ کی طبیعت بوجھل کیوں ہے؟ تو آپ کا جواب اس قسم کا ہو گا کہ:

✽ والدین کا مجھ سے سلوک اچھا نہیں ہے۔

✽ بیوی میرے ساتھ اچھی طرح پیش نہیں آتی۔

✽ دوست مجھے پسند نہیں کرتے۔

✽ میری قسمت ہی خراب ہے۔ ✽ کیا کروں، حالات ہی ایسے ہیں۔

یہ جوابات اس امر کی نشاندہی کرتے ہیں کہ آپ کی شخصیت اور احساسات کا تعین خارجی عوامل سے ہوتا ہے۔

اسی طرح اگر پوچھا جائے کہ آپ اس قدر خوش باش کیوں ہیں؟ تو آپ کا جواب کچھ اس قسم کا ہو گا کہ:

✽ دوست مجھ سے بہت اچھی طرح پیش آتے ہیں۔

✽ میری قسمت بدل گئی ہے۔

✽ حالات میں خوش کوار تبدیلی پیدا ہو گئی ہے۔

✽ بھی میرے ہاں ہر بات ٹھیک ٹھاک ہو رہی ہے۔

یہ جواب دینے کی صورت میں بھی آپ خارجی دباؤ میں ہی رہتے ہیں۔ یعنی اپنے جذبات کی ذمہ داری خارجی عوامل پر ڈال رہے ہیں۔

دوسری طرف جو شخص داخلی عوامل سے اپنی شخصیت کا تعین کرتا ہے، وہ اپنے احساسات و جذبات کی پوری ذمہ داری خود قبول کرتا ہے۔ مگر ہمارے معاشرے میں ایسے افراد خال خال ہی پائے جاتے ہیں۔ جب ایسے شخص سے پوچھا جائے کہ:

بھئی تم اس قدر بچھے بچھے سے کیوں ہو؟

تو اس کا جواب کچھ اس قسم کا ہو گا کہ:

✽ جناب میں اس قدر مضبوط نہیں ہوں کہ رنج و الم کے طوفان کو روک

سکوں۔

کہ ان پر حد سے بڑھا ہوا اصرار نہ صرف نقصان دہ ہوتا ہے بلکہ ذہنی صحت کے بارے میں بھی شکوک پیدا کرتا ہے۔ اصول اہم ہیں۔ نظم و ضبط مذہب سناج کی پہلی شرط ہے۔ اس لئے ایک حد تک اصولوں سے ہم آہنگی ناگزیر ہے۔ لیکن حد سے بڑھی ہوئی رواج پرستی قطعی طور پر مختلف چیز ہے۔ یہ رواج دشمنی سے بھی زیادہ نقصان دہ ہو سکتا ہے۔ آپ اتفاق کریں گے کہ اکثر رسوم و رواج اعتقاد ہوتے ہیں۔ ان کا کوئی مناسب جواز موجود نہیں ہوتا۔ ان کی پابندی فائدے کی بجائے نقصان کا سبب بنتی ہے..... جب صورت حال یہ ہے تو رواج کے مطابق عمل کرنے کے رویے پر نظر ثانی کی جائز ضرورت جنم لیتی ہے۔

ابراہیم لکن نے ایک مرتبہ کہا تھا میں ہمیشہ کسی ایک حکمت عملی پر کاربند نہیں رہتا۔ بلکہ وہ طرز عمل اختیار کرتا ہوں جو سب سے زیادہ مفید ثابت ہو۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ لکن کسی حکمت عملی کا غلام نہیں تھا۔ اسے اپنے فہم و دانش سے فائدہ اٹھاتا آتا تھا۔

تو جناب، جب کوئی رسم مناسب طرز عمل اختیار کرنے کی راہ میں رکاوٹ بن جائے تو اسے اچھا نہ جانئے۔ اس کی غلامی سے نجات پائے۔ اسے ہمیشہ سر پر سوار نہ رکھئے۔ وہی طرز عمل اپنائیے جو صورت حال کے حوالے سے بہترین ہو۔ اندھا دھند رواج پرستی کا مطلب یہ ہے کہ آپ اپنی آزادی سے ہاتھ دھو بیٹھے ہیں۔ آپ ان دیکھی خارجی قوتوں کے غلام بن کر رہ گئے ہیں۔

داخلی اور خارجی بندشیں:

ہمارے معاشرے میں افراد کی بہت بڑی اکثریت ظاہر پرست ہے۔ اس حوالے سے کہ عام طور پر لوگ خارجی اصولوں، قدروں اور اقدار کی پابندی کو ترجیح دیتے ہیں۔ یہ حقیقت اس امر پر دلالت کرتی ہے کہ آپ میں بھی خارجی اثرات کے سامنے جھکنے کا رجحان زیادہ ہو گا..... اچھا، ایسا ہے تو ہمیں اس کا مقصود واضح طور پر سمجھنے کی کوشش کرنی ہوگی۔ بنیادی طور پر اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ موجودہ لہجوں کی جذباتی کیفیت کی ذمہ داری بذات خود قبول کرنے سے انکار کرتے ہیں۔ اس کے

✽ میں حالات پر قابو پانے میں دشواری محسوس کر رہا ہوں۔
اسی طرح اگر اسے خوش باش دیکھ کر اس کا سبب دریافت کیا جائے تو وہ جواب دے گا:

✽ میں نے خوشی حاصل کرنے کے لئے بڑی محنت کی ہے۔

✽ میں نے حالات پر قابو پا لیا ہے۔

✽ ابھی میں خوش باش رہنے کا تہیہ کر چکا ہوں۔

جیسا کہ ہم نے ذکر کیا اس دوسری قسم کے لوگ ہمارے معاشرے میں بہت کم ہیں۔..... آپ کا تعلق کس گروہ سے ہے؟

یاد رکھئے کہ تمام اصول و اقدار کا منبع خارج میں ہے۔ وہ باہر سے ہم پر ٹھونے جاتے ہیں۔ دوسرے لوگ ہمیں ان پر کاربند دیکھنا چاہتے ہیں۔ پس اگر آپ ان اصولوں، قدروں اور رسوم و رواج کے غلام ہیں، ہر حال میں ان پر کاربند رہنا چاہتے ہیں تو پھر آپ کا شمار پہلے گروہ میں ہو گا۔..... آپ خارجی عوامل کے حوالے سے اپنی شخصیت کا تعین کریں گے۔ ان کے بندہ بے دام ہوں گے۔

آئیے ہم آپ کو ایک مریضہ کا قصہ سنائیں۔ اسے موٹاپے کی شکایت تھی۔ تاہم بعض دیگر پھوٹی موٹی باتیں بھی تھیں۔ بصر طور وہ علاج کے لئے ڈاکٹر کے پاس گئی۔ وزن کی بات چھڑی تو اس نے کہا کہ ہمیشہ سے ہی اس کا وزن زیادہ رہا ہے کیونکہ بچپن میں ماں اسے زبردستی بہت زیادہ کھلایا کرتی تھی۔ اب بھی وہ ضرورت سے زیادہ کھاتی ہے۔ کیونکہ اس کا خاوند لاپرواہی سے کام لیتا ہے اور بچے اس کا زیادہ خیال نہیں رکھتے۔ اس نے وزن کم کرنے کی ہر ممکن کوشش کی۔ ورزشیں کی ہیں۔ جزی بوٹوں کا علاج اپنایا ہے۔ فائدہ کشی کرنے کی ناکام کوشش بھی کی ہے۔ اب ڈاکٹری علاج ہی آخری حل ہے۔ اس سے بھی مقصد حاصل نہ ہوا تو کوئی طریقہ باقی نہیں رہے گا۔

مریضہ کی دام کمائی سے ظاہر ہوتا تھا کہ وہ سخت مایوس ہو چکی ہے۔ لیکن نڈانست طور پر اس نے وزن کم کرنے میں ناکامی کے اسباب بھی بتا دیئے تھے۔..... وہ اپنی ہر بات کے لئے دوسروں کو ذمہ دار خیال کرتی تھی۔..... ماں، خاوند، بچوں اور اس

کے جسم کی عادت نے اسے موٹاپے کا شکار بنایا تھا۔ وہ خود تو بے بس اور لاچار تھی۔ اسے کوئی اختیار ہی نہیں تھا۔ لہذا وہ اپنے موٹاپے کی ذمہ دار بھی نہیں تھی۔

مریضہ اس حقیقت کا اعتراف کرنے پر تیار نہیں تھی کہ ضرورت سے زیادہ کھانا اس کا اپنا انتخاب تھا۔ اس نے خود ہی یہ عادت بنائی اور پھر اس کی غلام ہو کر رہ گئی۔ اگر وہ یہ بات نہ جانتی تو علاج بہت آسان ہو جاتا۔ سیدھی سی بات یوں ہے کہ جیسے ماضی میں اس نے زیادہ کھانے کا انتخاب کیا تھا۔ ویسے ہی اب وہ ضرورت کے مطابق کھانے کا فیصلہ کرے تو اس کی بیماری پر قابو پایا جاسکتا ہے۔

اتفاق سے ہماری ملاقات اس مریضہ سے ہوئی۔ وہ اب بھی دوسرے لوگوں اور حالات کو کوس رہی تھی۔ چند ملاقاتوں کے دوران ہم نے اسے سمجھانے کی کوشش کی کہ اس کے مصائب اس کے اپنے انتخاب کا نتیجہ ہیں۔ دوسروں کا دخل ان میں نہیں ہے۔ اگر وہ اپنے تئیں بدل لے تو ان مصائب پر بھی قابو پایا جاسکتا ہے۔ چند دنوں کے بعد اس میں تبدیلی پیدا ہونے لگی۔ اس نے تسلیم کیا کہ وہ عام طور پر ضرورت سے زیادہ کھانا کھاتی تھی۔ ورزش کرنے میں کابلی سے کام لیتی تھی۔ لیکن اب اپنی عادت بدلنا چاہتی ہے۔ تب اس نے اپنی قوت فیصلہ کو بروئے کار لاتے ہوئے کھانے پینے کی عادات میں نمایاں تبدیلی پیدا کر لی۔ والدہ، خاوند اور بچوں کو الزام دینے کے بجائے اس نے اپنی ذات کو مرکز بنایا اور دیکھتے ہی دیکھتے اس کی صحت ٹھیک ہونے لگی۔

مقدر پرست اور قسمت میں یقین رکھنے والے لوگ بھی خارج پرست ہوتے ہیں۔ انہیں اپنی ذات پر اعتماد کم ہوتا ہے۔ حالات، واقعات، اتفاقات اور ستاروں سے امیدیں وابستہ رکھتے ہیں۔ ان کے نزدیک سب کچھ پہلے سے طے شدہ ہے۔ لہذا فرد کی آزادی اور انتخاب کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا۔ انسان کے لئے بہترین طرز عمل یہ ہے کہ وہ مبرور و شکر کے ساتھ اپنے مقدر کو قبول کر لے۔

یہ انداز فکر سراسر منفی ہے۔ انسان اپنا مقدر خود تخلیق نہیں کرتا تو اسے تسکین ذات حاصل نہیں ہو سکتی۔ وہ ہمیشہ بے اطمینانی اور کسر نفسی کی پیاریوں میں جتنا رہے گا۔ اس کی زندگی غیر موثر اور لالچی رہے گی۔ موثر اور بھرپور زندگی کا یہ مطلب نہیں

کہ آپ خارجی حالات کو یکسر نظر انداز کر دیں۔ نہیں۔ ہرگز نہیں۔ حالات و واقعات اہم ہیں۔ ہم ان کی نفی نہیں کر سکتے۔ تاہم محض ان پر انحصار کرنا اور اپنی صلاحیتوں سے انکار کرنا یقیناً گمراہ کن روش ہے۔ موثر اور بھرپور انداز میں زندہ رہنے سے مراد یہی ہے کہ ہم اپنی ذات پر بھروسہ کرنا سیکھیں۔ خارجی حالات کے غلام بن کر نہ رہ جائیں۔ سلامتی اصولوں اور قدروں کو پرکھے بغیر قبول نہ کریں اور اپنے معیار خود وضع کرنے کا حوصلہ رکھیں۔

الزام تراشی اور ہیرو پرستی:

الزام تراشی ذمہ داریوں سے فرار حاصل کرنے کا حربہ ہے۔ جب کسی ذمہ داری کو قبول کرنے کا حوصلہ نہ ہو تو اسے دوسروں کے سر قہقپ دیا جاتا ہے۔ یہ خارج پرستوں کا محبوب مشغلہ ہے۔ وہ اپنے تئیں ہر ذمہ داری سے میرا تصور کرتے ہیں اصل میں وہ ذمہ داری قبول کرنے کے نااہل ہوتے ہیں۔ لہذا ہر وقت دوسروں پر نکتہ چینی کرتے ہیں اور ہر معاملے کے لئے انہیں ذمہ دار ٹھہراتے ہیں۔

الزام تراشی محض وقت کا ضیاع ہے۔ آپ دوسروں میں ہزار عیب نکال لیں، بیشہ ان کی برائی کرتے رہیں، لیکن اس سے آپ میں کوئی مثبت تبدیلی پیدا نہیں ہوگی۔ البتہ یہ ضرور ہو گا کہ دوسروں پر نکتہ چینی کرتے کرتے آپ خود اپنی خامیوں سے بے خبر ہو جائیں گے۔ اس لئے الزام تراشی اصل میں اعتقاد فعل ہے۔ یہ محض حماقت ہے۔ آپ خود کو بدلتے نہیں اور دوسروں کے عیب گناتے ہیں۔ مزید برآں اپنی خامیاں اور غلطیاں تسلیم نہیں کرتے۔ دوسرے لوگوں کو ان کا ذمہ دار قرار دیتے ہیں۔ حالانکہ آپ خود ہی اپنے اعمال کے ذمہ دار ہیں۔ دوسرے لوگوں کو ان کے لئے مورد الزام نہیں ٹھہرایا جاسکتا۔ ممکن ہے کہ الزام تراشی کے ذریعے آپ دوسروں کو احساس گناہ میں مبتلا کر دیں۔ مگر اس سے کیا حاصل ہو گا۔ کیا یہ بہتر نہیں کہ الزام تراشی میں وقت ضائع کرنے کے بجائے آپ اسے تعمیری کاموں میں صرف کریں۔ اپنے معاملات کے لئے دوسروں کو ذمہ دار نہ بنائیں، خود اپنی اصلاح کریں۔ دوسروں پر انحصار کرنے کی عادت حد سے بڑھ جائے تو ہیرو پرستی پیدا ہوتی ہے۔

ہیرو پرستی کا مطلب یہ ہے کہ آپ خود کو کسی دوسرے فرد کا بندہ بے وام خیال کرنے لگتے ہیں۔ دوسرا فرد آپ کی زندگی پر پوری طرح حاوی ہو جاتا ہے۔ ہر موقع پر آپ اس کی رہنمائی چاہتے ہیں۔ آپ کے اصول، قدریں، نصب العین اور معیار وہی شخص متعین کرتا ہے۔ مشین کی طرح آپ اس کا ہر حکم بجالانے اور اس کی ہر خواہش پوری کرنے پر کمر بستہ رہتے ہیں۔ یہاں تک کہ آزاد اور خود مختار فرد کی حیثیت سے آپ کا وجود ختم ہو جاتا ہے۔ آپ نیم انسان بن کر رہ جاتے ہیں۔

الزام تراشی اور ہیرو پرستی میں بظاہر تضاد نظر آتا ہے۔ لیکن درحقیقت یہ دونوں روئے ایک ہی بنیادی رجحان سے پیدا ہوتے ہیں۔ یہ رجحان ہے اپنی ذمہ داریوں سے گریز۔ کلا ہیرو پرستی بھی کسر نفسی سے پیدا ہوتی ہے۔ یہ روئے دوسرے لوگوں کو خود سے زیادہ اہم اور قابل تقلید تصور کرنے پر مبنی ہے۔ بلاشبہ دوسرے لوگوں کو پسند کرنے، ان کی قتل تعریف باتوں کا اعتراف کرنے اور ان کی اہمیت تسلیم کرنے میں کوئی مضائقہ نہیں۔ لیکن جب آپ انہیں اپنے سے برتر اور زیادہ اہم خیال کرنے لگتے ہیں، تو بے شمار برائیوں کا دروازہ کھل جاتا ہے۔ ایک اور دکھتی رنگ پیدا ہو جاتی ہے۔

ہیرو بھی تو انسان ہی ہوتے ہیں۔ وہ آپ کی طرح پیدا ہوتے، زندگی گزارتے اور آخر کار موت کی آغوش میں سو جاتے ہیں۔ وہ فطرت کے لاڈلے نہیں۔ نہ ہی فطرت بے انصاف ہے۔ ان پر فطرت کی نوازشیں اسی قدر ہیں جس قدر کہ خود آپ پر۔ آپ ان سے کسی لحاظ سے بھی کمتر نہیں۔ البتہ آپ نے خود ہی اپنے آپ کو کمتر بنایا ہے۔ اس لئے نکتہ چینی کی عادت کی طرح ہیرو پرستی بھی محض حماقت ہے۔ اس سے کوئی فائدہ حاصل نہیں ہوتا۔ صرف وقت اور صلاحیتوں کا ضیاع ہوتا ہے۔ اپنی شخصیت نظر انداز ہوتی ہے۔ آپ دوسروں کے دست نگر ہو جاتے ہیں۔ اپنی آزادی اور خود مختاری سے ہاتھ دھو بیٹھتے ہیں۔

دوسروں پر الزام تراشی کی عادت چھوڑ دیجئے۔ خود کو سنبھالئے۔ اپنی ذمہ داریاں ادا قبول کیجئے۔ دوسرے لوگوں کو ہیرو نہ بنائیے۔ آپ خود اپنے ہیرو ہو سکتے ہیں۔ پھر

خوش باش لوگ اس کڑی تقسیم کو قبول نہیں کرتے۔ یہی ان کی مسرت کا راز ہے۔ یہ کڑی تقسیم زندگی کو بوجھل بنا دیتی ہے۔ شخصیت کو جلد کر دیتی ہے۔ نشوونما کی راہیں مسدود ہو جاتی ہیں۔ انسان روکھا پیچھا ہو کر رہ جاتا ہے۔ یاد رکھئے۔ زندگی منطق کی کتاب نہیں۔ اس لئے اہل اور مطلق اصولوں کو اس میں جاری و ساری نہیں کیا جا سکتا۔ زندگی حرکت، تغیر اور تخلیق سے عبارت ہے۔ لہذا اسے خوش گوار اور بھرپور بنانے کے لئے چلک دار اصول ناگزیر ہیں۔

کڑی اصول پرستی زندگی اجیرن کر دیتی ہے۔ ہمارے اکثر مسائل کڑی اصول پرستی سے پیدا ہوتے ہیں۔ کبھی میاں بیوی کو لڑتے دیکھئے۔ دونوں خود کو سچا اور دوسرے فریق کو جھوٹا قرار دے رہے ہوں گے۔ ممکن ہے وہ اس نتیجے پر پہنچیں کہ سچے اور جھوٹے میں نباہ نہیں ہو سکتا۔ لہذا علیحدگی ہی بہتر ہے۔ یوں ایک ہنستا کھیلتا گھراٹا تباہ ہو جاتا ہے۔ صورت حال مختلف ہو سکتی تھی اگر وہ جانتے کہ خیر و شر اہل اور مطلق نہیں۔ ایک ایک دوسرے سے مختلف ہیں۔ اسی طرح ان کے خیالات، رویے اور معیار بھی یکساں نہیں۔ اگر ہر اختلاف اور جھگڑے میں ایک فریق لازماً مکمل طور پر سچا ہو تو پھر دنیا کے سارے رشتے پائے ختم ہو جائیں۔

اسی بنا پر ہم حق و باطل کے تصورات..... کڑی اصول پرستی..... کو ایک دھمکتی رنگ قرار دیتے ہیں۔ ہمارا ایک دوست ہر وقت بیوی سے لڑتا جھڑپا رہتا تھا۔ اس کے خیال میں بیوی کی ہر بات غلط اور فضول تھی۔ میاں کے بارے میں بیوی کی رائے بھی یہی تھی۔ نتیجہ یہ تھا کہ دونوں کی ازدواجی زندگی جہنم بن چکی تھی۔ دونوں ایک دوسرے سے ٹلاں تھے۔ دونوں ایک دوسرے کو زچ کرنے کے نئے نئے طریقے سوچتے رہتے تھے۔ آخر کار ہم انہیں سمجھانے میں کامیاب ہو گئے کہ زندگی کو حق و باطل دو خانوں میں تقسیم نہیں کیا جا سکتا۔ مختلف رویے رکھتے ہوئے بھی میاں بیوی گھریلو زندگی کو خوش گوار بنا سکتے ہیں۔ اگر دونوں ایک دوسرے کا احترام کریں اور اپنے خیالات دوسرے پر زبردستی ٹھونسنے سے گریز کریں تو زندگی پرسکون اور راحت افزا ہو سکتی ہے۔ ہمارے دوست نے یہ باتیں پلے باندھ لیں۔ اب دونوں میاں بیوی قاتل

دوسروں سے توقعات وابستہ کرنا لاحاصل ہے۔ یہ باتیں آپ میں خود اعتمادی پیدا کریں گی۔ آپ کی شخصیت کے تاریک گوشوں کو منور کریں گی۔ آپ نیا ولولہ، نیا جوش و خروش اور زندگی میں نیا حسن پائیں گے۔

حق و باطل کا جال:

مذہب، اخلاقیات اور فلسفہ میں حق و باطل کے مسائل بڑی اہمیت رکھتے ہیں۔ ان علوم کے ماہرین نے خیر و شر، نیکی بدی اور صداقت و کذب پر بصیرت افروز بحثیں کی ہیں۔ ظاہر ہے کہ ان امور کا فکری سطح پر مطالعہ کرنے کے لئے ہمیں ان کی طرف رجوع کرنا ہو گا۔ یہاں ہم مذہب، اخلاقیات اور فلسفے کی طویل پیچیدہ بحثوں کی طرف اشارہ کرنے کا کوئی ارادہ نہیں رکھتے۔ محض یہ وضاحت کرنا چاہتے ہیں کہ حق و باطل کے بارے میں آپ کے تصورات حصول مسرت کی راہ میں کس طرح رکاوٹ بنتے ہیں۔ عام لوگوں کے نزدیک جو کچھ اچھا اور منصفانہ ہے وہ صداقت ہے اور جو کچھ برا اور غیر منصفانہ ہے وہ جھوٹ اور کذب ہے۔ یہ تقسیم درست نہیں۔ نہ ہی سچائی اور جھوٹ کے بارے میں یہ نظریہ قاتل قبول ہے۔ اس مفہوم میں اچھائی اور برائی کا کوئی وجود نہیں۔ اس مفہوم کی رو سے "سچائی" کا لفظ اس بات کی ضمانت ہے کہ اگر آپ کوئی عمل ایک خاص انداز میں کریں تو اس کے یقینی طور پر مثبت نتائج پیدا ہوں گے۔ تاہم اس ضمانت کی کوئی بنیاد نہیں۔ ممکن ہے کہ آپ کوئی کام زیادہ موثر اور بہتر انداز میں شروع کریں لیکن جوئی خیر و شر مسئلہ پیدا ہو تو پھر آپ کو سارے معاملے پر نظر ثانی کی ضرورت محسوس ہو سکتی ہے۔ آپ خیر و شر کے پکر میں پھنس جاتے ہیں۔ سارا معاملہ دھڑے کا دھارا رہ جاتا۔

یہ حوصلہ ممکن صورت حال اس لئے پیدا ہوتی ہے کہ آپ نے دنیا کو دو واضح حصوں میں تقسیم کر رکھا ہے..... یہ اچھا ہے، وہ برا ہے، یہ قاتل قدر ہے، وہ ناپسندیدہ ہے، یہ خیر ہے، وہ شر ہے..... یقیناً ماننے کے دنیا اس تقسیم سے بے نیاز ہے۔ چند باتیں ایسی ضرور ہیں جنہیں ہم پورے اعتماد کے ساتھ ان خانوں میں بند کر سکتے ہیں۔ ہر شے کا اس حوالے سے یقین نہ صرف محال ہے بلکہ اعتقاد بھی ہے۔

رہک زندگی بسر کر رہے ہیں۔

بے یقینی کا روگ:

غور سے دیکھئے تو معلوم ہو گا کہ بے یقینی کا روگ بھی چیزوں کو اچھے اور برے خاتوں میں تقسیم کرنے سے پیدا ہوتا ہے۔ آپ راہ حق اختیار کرنا چاہتے ہیں مگر راہ بھائی نہیں دیتی۔ کبھی ایک بات سچی اور درست معلوم ہوتی ہے۔ کبھی دوسری۔ لہذا آپ کوئی فیصلہ نہیں کر پاتے۔ معاملات یوں ہی لگتے رہتے ہیں۔ مسائل کی شدت بڑھتی جاتی ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ پریشانی میں بھی اضافہ ہوتا رہتا ہے۔ اگر فیصلہ کرتے وقت فوری مقاصد اور حقائق پیش نظر رکھے جائیں، روایتی اقدار کو ضرورت سے زیادہ اہمیت نہ دی جائے تو یہ پریشانی خود بخود ختم ہو سکتی ہے۔

مثلاً کے طور پر آپ صحیح کالج میں داخلہ لینا چاہتے ہیں۔ کالج بے شمار ہیں۔ ہر کالج کی اپنی اپنی خوبیاں اور خامیاں ہیں۔ اب آپ شش و پنج میں ہیں۔ کون سا کالج منتخب کیا جائے اور کیوں؟ ممکن ہے آپ یہ الجھن سلجھاتے رہیں اور داخلہ کے ایام گزر جائیں۔ لہذا مختلف انداز فکر کیوں نہ اختیار کیا جائے۔ آپ یوں بھی تو سوچ سکتے ہیں کہ اگر میں کالج الف منتخب کرتا ہوں تو اس کے نتائج فلاں فلاں ہوں گے۔ کالج ب میں داخلہ لیا جائے تو مختلف نتائج پیدا ہوں گے۔ لہذا ان میں عمل طور پر صحیح کالج کو کوئی نہیں ہے۔ بس یہ ایک دوسرے سے مختلف ہیں۔ اب آپ اپنی صورت حال کے حوالے سے کسی ایک کالج کا انتخاب کر سکتے ہیں۔ اسی طرح نتائج کے بارے میں بھی یہ مت سوچئے کہ ایک طرف بالکل صحیح نتائج ہیں اور دوسری طرف بالکل غلط۔ بات یہ ہے کہ نتائج ایک دوسرے سے مختلف ہیں۔

انسان صحیح اور غلط سے بے نیاز ہو جائے تو موجودہ لحاظ کو زیادہ خوش گوار بنانے کا دروازہ کھل جاتا ہے۔ صحیح اور غلط کی تمیز عام طور پر وقت ضائع کرنے اور پریشانی مول لینے کا بہانہ ہے۔ یہ آبل جھجے مار، والی بات ہے۔ اس سے محفوظ رہنے کی کوشش کیجئے۔

ہر شے اپنی جگہ اہم ہے۔ اس لئے ان کا باہمی موازنہ کرنے سے گریز کرنا چاہئے۔

چیزوں اور افراد کے درمیان امتیازات موجود ہیں۔ تاہم اس کا یہ مطلب نہیں کہ بعض چیزیں اور افراد دوسری چیزوں اور افراد سے زیادہ اہم یا بہتر ہیں۔

یہ ماننا کہ بعض خیالات اچھے ہوتے ہیں، بعض خیالات برے ہیں۔ اچھے خیالات کی حوصلہ افزائی کرنی چاہئے۔ ان کی نشر و اشاعت ہونی چاہئے۔ جب کہ برے خیالوں کی حوصلہ شکنی کرنی چاہئے اور ان کے پھیلاؤ کو محدود کرنا چاہئے۔ تاہم یہی وہ مقام ہے جس پر خطرے کی گھنٹیاں بجنے لگتی ہیں۔ اچھے برے خیالات میں تمیز کون کرے گا؟ کس کے حکم سے انہیں الگ الگ کیا جائے گا؟ اچھائی اور برائی کا معیار کون طے کرے گا؟ ممکن ہے روزِ مرہ زندگی میں یہ مسائل اہم دکھائی نہ دیتے ہوں۔ گھریا دوستوں کے حلقے میں آپ بخوبی اچھائی اور برائی کا فیصلہ کر سکتے ہوں یا اچھائی اور برائی کے معیار وضع کر سکتے ہوں..... لیکن اس مسئلے کو وسیع تر تناظر میں دیکھئے۔ سماجی سطح پر، قومی سطح پر اور بین الاقوامی سطح پر اچھائی اور برائی کے معیار طے کرنے کا فرض افراد کو نہیں سونپا جاسکتا۔ اس طرح تو بدترین قسم کی آمریت جنم لے گی۔ یوں ممکن ہے کہ اچھائی اور برائی کے مسائل طے کرتے کرتے خود نسل انسانی کا وجود ہی خطرے میں پڑ جائے۔ پس اچھائی اور برائی کا مسئلہ اطمینان بخش طور پر کبھی حل نہیں ہو سکتا۔ قانون بھی اچھائی اور برائی کا فیصلہ نہیں کرتا۔ وہ محض یہ بات طے کرتا ہے کہ کیا کچھ قانونی ہے اور کیا کچھ غیر قانونی۔

آپ کی کارکردگی کا معیار صحیح فیصلے کرنے کی اہمیت نہیں ہونا چاہئے۔ اس سے زیادہ اہم بات یہ ہے کہ آپ کسی فیصلہ کے بعد اپنے آپ کو جذباتی طور پر کیسے سنبھالتے ہیں۔ صحیح اور غلط کے چکر سے نجات حاصل کرنے کے لئے آپ کو نیا طرز فکر اختیار کرنا ہو گا۔ اس کا تقاضا یہ ہے کہ آپ خارجی اقدار کو سر پر سوار نہ کریں۔ اپنے آپ پر زیادہ اعتماد کریں۔ اس طرح آپ غیر یقینی صورت حال کی اہمیت سے بچ جائیں گے جلد اور بہتر فیصلے کر سکیں گے۔ ان کی ذمہ داری قبول کرنے میں خوش محسوس کریں گے۔ کیونکہ یہ آپ کے اپنے فیصلے ہوں گے۔

اپنی رضا مندی اور انتخاب کے بغیر دوسروں کے بتائے ہوئے راستے پر چلنا اپنے

کھائے، بزرگوں سے باتیں اس طرح کرو، اس طرح کھیلو، لوگوں سے اس طرح ملو....
یہ سلسلہ کبھی ختم نہیں ہوتا۔ اصل یہ ہے کہ آداب نے ہماری پوری زندگی کو جکڑ رکھا ہے۔ یہ ہماری شخصیت پر زبردستی غلاف چڑھانے والی بات ہے۔ آداب کا فلسفہ یہ ہے کہ انسانوں کو زبردستی ایک مخصوص سانچے میں ڈھالا جائے۔ ان میں مصنوعی مشابہتیں پیدا کی جائیں۔ ان کی انفرادیت کچل دی جائے۔ ان سے آزادی اور انتخاب کا حق چھین لیا جائے۔

بعض آداب واقعی پسندیدہ ہیں۔ وہ زندگی میں حسن اور دلکشی پیدا کرتے ہیں۔... لیکن آداب کی بھرمار اور ان پر اندھا دھند اصرار کسی لحاظ سے بھی مناسب نہیں ہے۔ آداب کی اکثریت بے معنی اور فضول رسوم پر مشتمل ہے۔ تمام انسانوں کے لئے موڈوں طرز عمل کا یکساں طور پر تعین نہیں کیا جاسکتا۔ لہذا جب اس پر عمل کرنے کی کوشش کی جائے تو نہایت مشکل خیز صورت حل پیدا ہو جاتی ہے۔

بہتر یہی ہے کہ فرد اپنے طرز عمل کا تعین خود کرے۔ دوستوں سے کیے ملنا چاہئے، بزرگوں کا احترام کیسے کیا جائے، کھانا کیسے کھایا جائے، کس طرح مسکرایا جائے... کیا یہ سب باتیں ایسی نہیں کہ فرد خود ان کا تعین کر سکے؟ یقیناً وہ ان کا تعین کر سکتا ہے۔ وہ خود تعین کرے گا تو اس کے آداب میں خلوص ہو گا۔ منافقت اور تصنع غائب ہو جائیں گے۔ اس طرح ہماری معاشرتی زندگی زیادہ خوش گوار، مخلصانہ اور مسرت انگیز ہو جائے گی۔

یہ امر پیش نظر رہے کہ ہم قطعی طور پر سماجی بغاوت کا درس نہیں دے رہے ہیں۔ سماجی بغاوت اکثر صورتوں میں منفی خصوصیات کی حامل ہوتی ہے۔ اس کا مقصد نفی کے ذریعے لوگوں کی توجہ حاصل کرنا ہوتا ہے۔ یہ وہ بات ہے جس کی ہم نے اس کتاب میں جاننا خدمت کی ہے۔ ہم محض اس امر پر اصرار کر رہے ہیں کہ آپ دوسروں کے بجائے اپنی ذات پر اعتماد کرنا سیکھیں۔ اصولوں اور قدروں کی اندھا دھند پیروی نہ کریں۔ خود اپنی راہ بنانے کی اہلیت سے بہرہ ور ہو جائیں۔ منافقت اور بناوٹ کے بجائے حقیقت پسندی اور سچائی کو طرز عمل بنائیں۔

آپ کو ضائع کرنے کے مساوی ہے۔ یہ رجحان شخصیت کو گھن کی طرح کھا جاتا ہے۔ انسانی صلاحیتیں ملیا میٹ ہو جاتی ہیں اور فرد دوسرے لوگوں کے ہاتھوں میں کھلونا بن کر رہ جاتا ہے۔ معاشرتی قدروں کی اندھا دھند پیروی انسان کو کھوکھلا کر دیتی ہے۔ وہ بے اعتدالی اور بے یقینی کا شکار ہو جاتا ہے۔ ظاہر ہے کہ یہ سب باتیں اس کی نفسیاتی اور جذباتی زندگی کے لئے نقصان دہ ثابت ہوتی ہیں۔

کیا آپ کو ہمیشہ دوسروں کے ہٹائے ہوئے راستے پر چلنا چاہئے؟ کیا آپ کو ہمیشہ شریک حیات، عزیز و اقارب اور دوستوں سے بہتر سلوک کرنا چاہئے؟ کیا ہمیشہ شدید محنت کرنی چاہئے؟ جب آپ سے ان امور میں کوئی کوتاہی ہو تو شرمندگی، لافیت، دکھ اور رنج محسوس کرنا چاہئے؟ اچھا..... یہ رویہ قاتل قدر ہے۔ یہ انداز حیات بلا شبہ پسندیدہ ہے۔ لیکن شرط یہ ہے کہ آپ ان باتوں کو دل سے تسلیم کرتے ہوں۔ معاشرتی جبر کے زیر اثر انہیں قبول نہ کیا ہو۔ تب یہ باتیں آپ کی شخصیت کو نکھار سکیں گی۔ اسے حسن اور دل کشی عطا کریں گی۔ بصورت دیگر یہ ناخوش گوار بوجھ ثابت ہوں گی۔ آپ کوشش کے باوجود ان پر پوری طرح عمل نہیں کر سکیں گے۔ نتیجہ یہ ہو گا کہ آپ کی شخصیت انتشار اور پر آندگی کا شکار ہو جائے گی۔ آپ احساس گناہ میں مبتلا ہو جائیں گے۔

خارجی قدروں سے بے نیازی کسی طوفان کا پیش خیمہ ثابت نہیں ہوگی۔ اس سے کوئی قیامت بھی نہیں ٹوٹے گی۔ جب آپ اپنے لئے خود راہ متعین کریں گے، اپنے اصول خود وضع کریں گے، اپنی اقدار خود بنائیں گے تو بلاخر دنیا آپ کی اہمیت تسلیم کر لے گی۔ یاد رکھئے آپ ہمیشہ دوسروں کی راہ پر نہیں چل سکتے۔ یہ امر محال ہے۔ پھر کیوں نہ حوصلہ اور جرأت سے کام لیا جائے۔ اپنی راہ خود بنائی جائے۔ یہ خوش گوار اور بھرپور زندگی کا نقطہ آغاز ثابت ہوگی۔

آداب و اقدار:

آداب سماجی جبر کے فضول اور غیر صحت مند ہونے کی خوبصورت مثال ہیں۔ بچپن ہی سے یہ آداب ہمارے ذہنوں میں زبردستی ٹھونس دیئے جاتے ہیں۔ کھانا اس طرح

پرستی پر اصرار کرتے ہیں اور اس سے ذرہ بھر انحراف کو بھی گناہ تصور کرتے ہیں تو یقیناً کیجئے کہ آپ غلامانہ زندگی بسر کر رہے ہیں۔ لیکن معاشرتی دباؤ یہ ہے کہ ہر قسم کے انحراف سے گریز کیا جائے۔ معاشرہ ہم سے بلا چون و چرا وابستگی کی توقع رکھتا ہے۔ ہر طور ہمارے لیے پسندیدہ بات یہ ہے کہ ہم اندھا دھند اصولوں کی پیروی نہ کریں ان کا جائزہ لیں۔ مفید اصول اپنالیں۔ خاص طور پر ان اصولوں اور قوانین کا خیال رکھیں جو معاشرے میں نظم و ضبط اور امن و امان قائم رکھنے کے لئے ناگزیر ہیں۔ لیکن بے معنی اور فضول اصولوں کا احترام محض حماقت ہے۔

ناپسندیدہ معاشرتی دباؤ کا مقابلہ کیجئے :

سماجی اور شافعی ارتقاء میں ان لوگوں نے نمایاں کردار ادا کیا ہے جو معاشرتی دباؤ اور رسوم و رواج کے سامنے جھکنے سے انکار کرتے تھے۔ آپ انہیں باغی کہہ لیجئے۔ لیکن اس سے ان عظیم لوگوں کی قدر و قیمت کم نہیں ہوتی۔ یہ جھپٹی لوگ نہ ہوتے تو ترقی اور ارتقاء کا تصور بھی موجود نہ ہوتا۔ ان لوگوں نے سماجی دباؤ کے خلاف بغاوت کی، معاشرتی رسوم و رواج سے گریز کیا، اپنی راہیں خود نکالیں۔ وہ معاشرے کے نقال نہ تھے، نہ ہی ذہنی غلامی کا شکار تھے، حوصلہ اور عزم کے حامل تھے۔ اس لئے وہ فکر و نظری بنی راہیں منور کرتے ہیں کامیاب رہے۔

اگر آپ بھی عقلی کی بجائے تخلیقی زندگی بسر کرنا چاہتے ہیں تو معاشرتی دباؤ کا مقابلہ کرنا ہو گا۔ بھرپور زندگی گزارنے کے لئے یہ امر ناگزیر ہے۔ آپ اس سے گریز نہیں کر سکتے۔ جب آپ دوسروں سے مختلف انداز اپنائیں گے تو کئی رکاوٹوں کا سامنا بھی کرنا پڑے گا۔ ممکن ہے لوگ آپ کو جھپٹی اور دیوانہ قرار دیں یا طنز و مزاح کا نشانہ بنائیں۔ وہ سنجیدگی سے آپ کی مخالفت بھی کر سکتے ہیں۔ تاہم یہ معمولی باتیں ہیں۔ بنی راہیں نکالنے والے لوگ ان باتوں کی پرواہ نہیں کرتے۔ کچھ لوگ یہ اعتراض کر سکتے ہیں کہ اس طرح معاشرتی انتشار اور انارکی کا خطرہ ہے۔ ان کی دلیل یہ ہوگی کہ "اگر سب لوگ اپنی اپنی راہ پر چلنے لگیں اور ہر کوئی اپنے اصول خود بنانے لگے تو اجتماعی زندگی خطرے میں پڑ جائے گی۔ امن و امان اور نظم و ضبط ختم ہو جائے گا۔"

اصول و ضوابط کی اندھا دھند پیروی :

تاریخ وحشت ناک جرائم کا مجموعہ ہے۔ یہ ہمیں انسانوں کی ہولناک وحشت، بربریت اور درندگی سے آگاہ کرتی ہے۔ مگر آپ نے کبھی غور کیا کہ تاریخ کے بدترین جرائم اصول اور قانون کی پلاستی سے سرزد ہوئے ہیں۔ ہلاکو اور چنگیز خان کی یادیں تازہ کرنے کی ضرورت نہیں۔ اس صدی میں ہٹلر نے ساٹھ لاکھ یہودیوں کو ہلاک کروایا تھا۔ ان میں بچے، بوڑھے، عورتیں اور جوان سبھی شامل تھے۔ ان کا جرم محض یہ تھا کہ وہ یہودی تھے اور نازیوں کے نزدیک یہودی ہونا جرم تھا۔ لہذا قانون کے مطابق ان کا منظم قتل عام شروع کیا گیا۔

جرمی کی فہرست کے بعد جب جرائم کی تحقیقات کا آغاز ہوا تو سارے جرائم کی ذمہ داری ہٹلر اور اس کے چند قریبی رفقاء پر ڈالی گئی..... باقی تمام لوگ معصوم قرار پائے۔ کیونکہ وہ حکومت کے احکامات اور قوانین کی تعمیل کرتے رہے تھے۔ یوں لاکھوں انسانوں کے قتل کا بوجھ چند افراد کے کندھوں پر ڈال دیا گیا۔ یہ قانون کا عجیب کرشمہ تھا۔

خیر! تاریخی جرائم کی بات رہنے دیجئے۔ روزمرہ زندگی کا جائزہ لیجئے۔ آپ کو ایسے قوانین کی بھرمار نظر آئے گی جن کا کوئی فائدہ نہیں ہے۔ مثلاً ہمارے ہاں بس کے مسافروں کو دو حصوں میں تقسیم کیا جاتا ہے۔ کچھ نشستیں خواتین کے لئے مخصوص ہوتی ہیں۔ دفتری اوقات پر یہ نشستیں عام طور پر خالی رہتی ہیں۔ جب کہ بس کے مردانے حصے میں بٹ ریش ہوتا ہے۔ لوگ دروازوں سے نکل رہے ہوتے ہیں۔ لیکن ان نشستوں پر بیٹھ نہیں سکتے کہ یہ خلاف اصول ہے۔ اسی طرح کھیلوں کا معاملہ ہو یا کوئی دفتری کارروائی اصول اور قانون ہمارے لئے نئے نئے مسئلے اور الجھنیں پیدا کرتے رہتے ہیں۔

ہر من پسند نے درست ہی کہا ہے کہ جو لوگ سوچنے کی تکلیف مگوارا نہیں کرتے، خود اعتمادی سے محروم ہوتے ہیں، وہی عام طور پر اصول پرست اور قانون پسند ہوتے ہیں۔ دوسرے لوگ اپنے اصول اور قانون خود بناتے ہیں۔ اگر آپ ہمیشہ اصول

خود اعتمادی سے آگے بڑھنا ہو گا۔ کچھ عرصہ پہنچو چند غیر ملکی مہمان ہمارے ادارے میں تشریف لائے تھے۔ ادارے کے سربراہ کی رائے یہ تھی کہ معزز مہمانوں کا استقبال کرتے وقت پھولوں کی پتیاں ان پر نچھاور کی جائیں۔ ہمارے ایک ساتھی کو اس بات سے اختلاف تھا۔ لیکن اس نے نہ تو بحث کی۔ نہ ہی غصے اور ناراضگی کا اظہار کیا۔ البتہ وہ مہمانوں کی آمد پر پیچھے سرک گیا۔ دوسرے لوگ اپنے کام میں مشغول رہے۔ یوں کسی بد مزگی یا انتشار کے بغیر اس نے اپنے فیصلے کو عملی جامہ پہنایا۔

سہمی دباؤ کا مقابلہ کرنے کا مطلب یہی ہے۔ دوسرے لوگوں کے جذبات کو ٹھیس پہنچائے بغیر آپ اپنے فیصلوں پر عمل کریں۔ اس سلسلے میں کسی ہنگامہ آرائی کی ضرورت نہیں۔ ہمیشہ یہ امر پیش نظر رکھیں کہ دنیا میں امتیاز اصول، ضابطے اور تدریس ہمیشہ موجود رہیں گی۔ ان سے مکمل نجات غالباً انسانی مقدر کا حصہ نہیں۔ تاہم آپ خود ان کے بوجھ سے نجات پا سکتے ہیں۔ دوسرے لوگ انہیں عزیز رکھتے ہیں تو اس میں کوئی ہرج نہیں۔ انہیں اپنی راہ پر چلنے دیجئے۔ اپنی مرضی ان پر ٹھونسنے کی کوشش نہ کیجئے۔ اس سے سوائے ہنگامہ آرائی کے کچھ حاصل نہیں ہو گا۔ ظاہر ہے کہ ہنگامے مزید امتیاز ضابطوں کو معرض وجود میں لانے کا سبب ہوں گے۔

معاشرے میں تبدیلی پیدا کرنے والے ہر نظریہ کی شدید مزاحمت ہوتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ساری دنیا کے اصلاح کاروں کی زندگی مصائب و مشکلات سے بھرپور رہی ہے۔ نئے خیالات نہ صرف ناپسندیدہ قرار دیے جاتے ہیں۔ بلکہ عام طور پر غیر قانونی بھی تصور کیے جاتے ہیں۔ نئے انداز فکر اور طرز عمل کو اپناتے ہوئے اس معاشرتی حقیقت کو پیش نظر رکھنا چاہئے۔ سرسید، علامہ اقبال اور قائد اعظم جیسے برگزیدہ حضرات کو بھی زندگی میں کئی بار کڑی تنقید اور مخالفت کا سامنا کرنا پڑا تھا۔ اگر وہ اپنے مقاصد میں کامیاب نہ ہوتے تو شاید آج بھی لوگ نکتہ چینی سے باز نہ آتے۔

عمومی رسوم و رواج کی چند مثالیں :

(1) یہ سمجھا جاتا ہے کہ ہر شے کی کوئی نہ کوئی مناسب جگہ ہوتی ہے۔ اگر وہ شے اپنی مخصوص جگہ سے ہٹ جائے تو گویا سارا نظام درہم برہم ہو جاتا ہے۔

اصل میں یہ دلیل بہت پرانی ہے۔ اسے ہر زمانے میں انحراف پسندوں کے خلاف استعمال کیا گیا ہے۔ تاہم اس کا سادہ سا جواب یہ ہے کہ یہ ناممکن ہے کہ سب لوگ اپنی راہیں الگ بنائے لگ جائیں۔ انسانوں کی اکثریت معاشرتی ہم آہنگی کی دلداد ہے۔ لہذا اس امر کی ضمانت موجود ہے کہ آپ خود مختار ہو جائیں تو معاشرے کا وجود خطرے میں نہیں پڑے گا۔

اس کتاب میں پیش کی گئی تجویز کا سہمی انتشار اور انارکی سے کوئی تعلق نہیں۔ کوئی ہوش مند شخص معاشرتی امن و امان خطرے میں ڈالنا پسند نہیں کرتا۔ لیکن معاشرے کے تحفظ کے ساتھ ساتھ افراد کی خوش باش زندگی کو بچانا بھی ضروری ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ خوش باش اور بھرپور زندگی بسر کرنے والے افراد بہتر طور پر سہمی امن و امان کی ضمانت ہو سکتے ہیں۔ یہ دونوں مربوط مسائل ہیں۔ اس لئے بہتر زندگی کا درس معاشرتی استحکام کے لئے نقصان دہ نہیں ہو سکتا۔

معتدل قوانین اور اصولوں کا اطلاق بھی ہر جگہ ممکن نہیں ہوتا۔ ہم صرف انتخاب پر زور دے رہے ہیں۔ یعنی اصولوں، تدریس اور ضابطوں کی اندھا دھند پیروی نہ کی جائے۔ ان کی روح کا شعور حاصل کیا جائے۔ پھر ان کے قاتل عمل ہونے کے بارے میں فیصلہ کیا جائے۔ ضروری نہیں کہ آپ ہر وقت معاشرے کا پسندیدہ نقاب اپنے چہرے پر اوڑھے رکھیں۔ آپ کی شخصیت اہم ہے۔ اسے سچے اظہار کا موقع ملنا چاہئے۔ اگر آپ معاشرتی دباؤ کا مقابلہ نہیں کر سکتے۔ رسوم و رواج کے بوجھ تلے دبا رہنا پسند کرتے ہیں۔ دوسروں کے بنائے ہوئے راستے پر چلنا چاہتے ہیں تو خوشی سے ایسا کیجئے۔ اس راہ میں کوئی خارجی رکاوٹ حاصل نہیں..... ہاں البتہ آپ کی روح ضرور بیمار ہو جائے گی۔ آپ کی شخصیت مسخ ہو جائے گی۔ آپ حقیقی زندگی کی بجائے ہمیشہ اپنے آپ کو تھمیر کا کردار خیال کریں گے۔

آزاد، بھرپور اور خوش باش زندگی بسر کرنے کے لیے ضروری نہیں کہ آپ معاشرے کے خلاف بغاوت کا جھنڈا بلند کر دیں۔ نہیں۔ ہرگز نہیں۔ آپ کو رسوم و رواج کے معاملے میں صرف لچک پیدا کرنی ہو گی۔ اپنی آنکھیں کھلی رکھنی ہوں گی اور

سے دل چاہا، پڑھنا شروع کر دیا۔

(۱۳) عید اور خوشی کے دیگر موقعوں پر سب دوستوں اور عزیزوں کو پیغام تہنیت بھیجا جائے۔ وگرنہ آپ خوش اخلاق نہیں سمجھے جائیں گے۔

(۱۴) امتحانات میں ہمیشہ زیادہ سے زیادہ نمبر حاصل کرنے کی کوشش کرنی چاہئے۔ اعلیٰ نمبر ہی بہتر کارکردگی اور ذہانت کی علامت ہیں۔

(۱۵) ہر معاملے میں بزرگوں سے مشورہ طلب کرنا چاہئے۔

(۱۶) ہر جگہ شریک حیات کے ساتھ جانا چاہئے۔ وگرنہ لوگ آپ کی ازدواجی خوشیوں کو مشتبہ خیال کریں گے۔

(۱۷) ہمیشہ مناسب چیزوں کی جستجو کرنی چاہئے۔ کپڑے مناسب ہوں، ٹوپی مناسب ہو، آداب مناسب ہوں۔ یاد رکھئے کہ مناسب ہونے کا فیصلہ آپ خود کرنے کے مجاز نہیں۔ مناسب وہ شے ہے جسے معاشرہ مناسب قرار دے۔

(۱۸) اپنی کامیابیوں کا تعین خود مت کیجئے۔ ڈگریاں، تحفے اور دوسرے لوگوں کے تعریفی جملے زیادہ اہم ہیں انہیں سینے پر سجائے رکھئے۔ ان سے ہی آپ کی اہمیت اور کامیابی کا تعین ہوتا ہے۔

(۱۹) خود کو عظیم لوگوں سے کمتر جانئے۔ ان سے موازنہ کرنے کی جسارت نہ کیجئے۔

(۲۰) کسی تقریب میں لوگ تالیاں بجائیں تو آپ بھی ان کی نقل کریں۔ چاہے آپ کے نزدیک اس موقع پر تالیاں بجانا فضول ہو۔

رسم پسندی کے چند فوائد:

معاشرہ رسوم و رواج کی پابندی کے ذریعے ہمیں غلام بنانے کی کوشش کرتا ہے۔ یہ مقصد حاصل کرنے کے لیے وہ کئی طریقوں سے کام لیتا ہے۔ ان میں سے ایک یہ ہے کہ جب ہم اپنی آزادی اور انفرادیت سے دست بردار ہو کر معاشرے کی راہ پر چلنا شروع کر دیں تو وہ ہمیں چند اعزازات عطا کرتا ہے۔ یہ اعزاز کتنے ہی بے وقعت کیوں نہ ہوں، ان کی موجودگی سے انکار محل ہے۔ تو آئیے یہاں ہم ان اعزازات کی

(۲) لباس کے معاملے میں دوسرے لوگوں کی رائے کو فوقیت دی جاتی ہے۔ دوسروں کی پسند کے فیشن اختیار کئے جاتے ہیں۔ رواج کے مطابق لباس پہننے کو پسندیدہ قرار دیا جاتا ہے۔ اس معاملے میں جو کوئی فرد اپنی راہ پر چلے اسے بد لباس اور سکی تصور کیا جاتا ہے۔

(۳) موسم کے مطابق کھلونوں کا تعین کیا جاتا ہے۔ کھانے کے اوقات متعین کیے جاتے ہیں۔ ان سے انحراف بد تمیزی سمجھی جاتی ہے۔

(۴) اپنی ذمہ داریاں ہمیشہ دوسروں کے سر تھوپنے کی کوشش کی جاتی ہے۔

(۵) دل چاہے یا نہ چاہے، دعوت میں ضرور شرکت کرنی چاہئے۔ ورنہ لوگ کیا خیال کریں گے؟ یوں اپنی دلی خواہش سے زیادہ لوگوں کی تنقید سے محفوظ رہنے کو ترجیح دی جاتی ہے۔

(۶) دکھاوے کی خاطر مذہبی رسوم جوش و خروش سے ادا کی جائیں۔

(۷) جنس جیسے پرجوش اور انفرادی معاملے میں بھی سلتی رسوم و رواج کی پیروی کی جائے۔

(۸) خاندانی معاملات کی تقسیم بھی سلتی حوالے سے کی جائے۔ کھانا صرف بیوی پکائے۔ انور خانہ کی نگرانی بھی وہی کرے۔ میاں زیادہ وقت رعب بھارتے میں صرف کرے یا بیرونی معاملات سے سروکار رکھے۔ سب لوگ ایک ہی وقت پر مل کر کھانا کھائیں۔ اگرچہ بعض اوقات علیحدہ علیحدہ کھانا ضروری ہی کیوں نہ ہو۔

(۹) تمام ارشادات کی پیروی کی جائے چاہے وہ احمقانہ اور فضول ہی کیوں نہ ہوں۔ خاموشی اختیار کیجئے، داخلہ بند ہے، وغیرہ۔ یہ دیکھنے کی ضرورت نہیں کہ آیا ان باتوں پر عمل کرنا واقعی ضروری ہے؟

(۱۰) عزیز و اقارب کے ساتھ ہمیشہ خوش دلی سے پیش آنا چاہئے۔ ہر بات میں ان کا خیال رکھنا چاہئے۔ ان کی خواہشوں کا احترام کرنا چاہئے۔ یہ باتیں آپ کو ناپسند ہوں، پھر بھی سلتی آداب کا تقاضا یہ ہے کہ آپ ان سے گریز نہ کریں۔

(۱۱) کتب کا مطالعہ کرنا ہے تو پہلے صفحے سے آغاز کرنا چاہئے۔ یہ نہیں کہ جہاں

ایک مختصر فرست بنائیں:

(۱) سلامتی قیود کی پابندی سے آپ اچھے اور پسندیدہ فرد قرار پاتے ہیں۔ تبعہ دار اور قابل اعتماد سمجھے جاتے ہیں۔ دوسرے لوگ آپ کی تعریف کرتے ہیں اور سلامتی زندگی کی عمدہ مثال قرار دیتے ہیں۔

(۲) معاشرتی رسوم کی پابندی کا ایک فائدہ یہ ہے کہ آپ کو اپنی عقل استعمال کرنے کی ضرورت نہیں پڑتی۔ نہ ہی آپ کو فیصلہ کرنا پڑتا ہے۔ ہر بات کا تعین دوسرے لوگ کرتے ہیں۔ لہذا آپ آنکھیں بند کئے ان کے سارے چل سکتے ہیں۔ کوئی آپ پر انگلی بھی نہیں اٹھا سکتا۔ اس لئے کہ آپ تو بے بس ہیں جو معاشرہ چاہتا ہے وہی کر رہے ہیں۔

(۳) رسوم و رواج پر کارمند رہ کر آپ دوسروں کے لیے آسانی سے بوجھ بن سکتے ہیں۔ ہر معاملے میں ٹانگ اڑا سکتے ہیں۔ ہر کسی کو مشورے دے سکتے ہیں۔ دوسروں پر دعب بھاڑ سکتے ہیں۔

(۴) اپنی کمزوریوں اور خامیوں پر پردہ ڈالنے کے لئے سلامتی اقدار کو استعمال کیا جا سکتا ہے۔

(۵) جب تک آپ دوسروں کے محتاج رہیں گے آپ کو کوئی فیصلہ بھی خود نہیں کرنا پڑے گا۔ آپ ذمہ داری سے محفوظ رہیں گے۔ دوسرے لوگ آپ کی راہ کا تعین کریں گے اور آپ آنکھیں بند کئے اس پر چلتے رہیں گے۔

رسم و رواج کے بوجھ سے نجات کے چند طریقے:

اگر آپ گھبرائے ہوئے نہیں رہنا چاہتے۔ اپنی راہ خود بنانا چاہتے ہیں۔ اپنی آزادی اور خود مختاری کا اثبات کرنا چاہتے ہیں تو یاد رکھئے کہ یہ ایک اہم مہم ہے۔ اس میں قدم قدم پر آپ کو ذمہ داری اور آزادی کا بوجھ اٹھانا ہو گا۔ لیکن انسان کی عظمت اسی میں ہے کہ وہ گھبرائے ہوئے نہ رہے۔ اپنی ذمہ داری کا بوجھ خود اٹھائے۔ یہاں ہم چند طریقے درج کرتے ہیں۔ ان پر عمل کر کے آپ نئی زندگی کا آغاز کر سکتے ہیں:

(۱) اس سلسلے میں پہلی بات تو یہ ہے کہ آپ اپنا محاسبہ کریں۔ یہ دیکھیں کہ آپ

کیوں آنکھیں بند کیے دوسروں کی نقلی کرتے رہے ہیں۔ اپنے آپ سے پوچھئے کہ آیا یہ انداز حیات آپ کو واقعی پسند ہے؟ یا آپ محض عادت اور کالہی کی بنا پر ایسا کرتے رہے ہیں۔

(۲) ایسے اصولوں اور ضابطوں کی فرست بنائیے۔ جو آپ کے نزدیک نامعقول ہیں۔ پھر بھی آپ ان پر کارمند رہے ہیں۔ اس کے ساتھ ہی اپنے اصولوں اور ضابطوں کا تعین کیجئے۔ اگر آپ فوری طور پر ان پر عمل نہیں کر سکتے تب بھی ان کی فرست تیار کیجئے۔

(۳) اپنی روایتوں کی داغ بیل ڈالئے۔ مثلاً اگر آپ چاہتے ہیں کہ عید کے روز تمام دوستوں کے گھر جا کر انہیں مبارکباد پیش کریں تو اسے ذہن میں رکھئے۔ عید کا روز آئے تو اس پر ضرور عمل کیجئے۔ چاہے دوسرے لوگوں کو یہ بات زیادہ پسند نہ آئے۔

(۴) جو سلامتی قدروں اور ضابطے آپ کو اچھے نہیں لگتے ان کے بارے میں دوستوں اور عزیزوں سے گفتگو کیجئے۔ ممکن ہے اس طرح آپ زیادہ معقول اصول اور ضابطے تخلیق کر سکیں۔ آپ دیکھیں گے کہ اکثر نامعقول ضابطے محض اس لئے رائج رہے ہیں کہ کسی شخص نے ان کے خلاف احتجاج نہیں کیا۔ آپ پہلا پتھر پھینکئے دوسرے لوگ آپ کی پیروی کرنے پر آمادہ ہو جائیں گے۔

(۵) اپنے مسائل کی ذمہ داری خود اٹھانا سیکھئے۔ یاد رکھئے کہ دوسروں کو ذمہ دار قرار دینے کا مطلب ان کی برتری تسلیم کرنا ہے۔

(۶) کسی نا پسندیدہ ضابطے یا رسم کے خلاف بغاوت کا علم بلند کیجئے۔ تاہم اس امر کے لیے تیار رہئے کہ عام لوگ آپ کے اس فیصلے پر ناگواری کا اظہار کریں گے۔ مثلاً آپ کوئی چیز خریدتے ہیں۔ گھر آکر پتہ چلتا ہے کہ وہ مطلوبہ معیار کے مطابق نہیں۔ آپ وہ چیز دکھدار کو واپس کرنا چاہتے ہیں۔ یکایک آپ کو یاد آتا ہے کہ دکان پر ایک بڑا سا بورڈ لٹک رہا ہے:

خریدی ہوئی اشیاء واپس نہیں ہوں گی۔

لیکن صاحب گھبرائے مت۔ دکان پر پہنچ چاہیے اور اس پالیسی کے خلاف بھرپور احتجاج کیجئے۔ اپنا موقف صاف صاف بیان کیجئے۔ دکاندار کو مجبور کیجئے کہ وہ اپنا رویہ تبدیل کرے۔

(۷) فیصلے کرتے وقت اچھائی اور برائی کا خیال دل سے نکال دیجئے۔ فیصلے صرف اچھے یا برے نہیں ہوتے۔ ان کی بے شمار صورتیں ہیں۔ لہذا صرف اچھائی اور برائی کے معیار کو پیش نظر رکھنے سے قوت فیصلہ پر برا اثر پڑتا ہے۔ آپ بے یقینی کا شکار ہو جاتے ہیں۔

(۸) موجودہ لحاظ میں زندہ رہنا کیجئے۔ اپنے اصول اور ضابطے بھی موجودہ صورت حال کو پیش نظر رکھتے ہوئے تخلیق کیجئے۔ اپنے اصولوں کو بھی لبری خیال نہ کیجئے۔ یاد رکھئے کہ حالات کے ساتھ ساتھ اصولوں اور قدروں میں بھی تبدیلیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔

(۹) سلامی اصولوں کی خلاف ورزی کرتے ہوئے دوسرے لوگوں کو اپنے ساتھ شریک مت کیجئے۔ آپ کو ان کی واہ واد کی ضرورت نہیں۔

(۱۰) دوسرے لوگوں کی توقعات کے مطابق زندگی بسر کرنے کی بجائے اپنی مرضی سے کام لیجئے۔ اپنے بارے میں وہی فیصلے کیجئے جو آپ خود کرنا چاہتے ہیں۔

(۱۱) ہر وقت دوسرے لوگوں کو اپنے سر پر سوار مت رکھئے۔ الزام تراشی اور عیب جوئی سے گریز کیجئے آپ کی طرح دوسرے لوگ بھی آزاد اور خود مختار ہیں۔ لہذا آپ کو ان کے بارے میں فیصلے کرنے کا حق نہیں۔

(۱۲) دوسرے لوگوں کے تبدیل ہونے کا انتظار مت کیجئے۔ وہ آپ کی پسند سے بے نیاز ہیں۔ اس حقیقت کو تسلیم کیجئے کہ ہر آدمی کو اپنی مرضی کے مطابق زندگی بسر کرنے کا حق ہے۔ آپ یہ حق چھین نہیں سکتے۔

(۱۳) اپنی خامیوں کی فرست تیار کیجئے۔ اس میں ہر وہ بات درج کیجئے جو آپ کو اپنی ذات میں ناگوار گذرتی ہے۔ غالباً یہ فرست مندرجہ ذیل قسم کی ہوگی۔ میری خامیاں

ذمہ دار کون کون ہے

میں بہت موٹا ہوں
میری نظر کمزور ہے

نامناسب غذا، بلورچی، ماں
والدین، دادی، دادا، قسمت

خاندانی خصوصیات، شدید محنت۔

میں انگریزی میں کمزور ہوں
میرا کوئی دوست نہیں ہے۔

سکول کے اساتذہ، ناقص درسی کتب، ماحول
لوگ اچھے نہیں ہیں، قسمت، ماں باپ، تربیت

میں بہت دراز قد ہوں

ماں، قدرت، توراٹ

میں بہت پریشان رہتا ہوں

معیشت، طلاق، نامزاگار موسم، بیماری

میں دنیا کی حالت پر کڑھتا ہوں

انسانیت، سیاسی رہنما، معاشرہ

یہ فہرست بہت مختصر ہے۔ اس میں مزید اضافہ کر لیجئے۔ آپ دیکھیں گے کہ اپنی ہر بات کے لئے دوسرے لوگوں اور حالات کو ذمہ دار قرار دینے سے کوئی مثبت تبدیلی پیدا نہیں ہوتی۔ مثبت تبدیلی تو صرف اس وقت پیدا ہو سکتی ہے جب آپ اپنی ذمہ داری محسوس کرتے ہوئے صورت حال بدلنے کی کوشش کریں۔ یوں آپ الزام تراشی کے بے معنی ہونے کا یقین حاصل کر سکتے ہیں۔

(۱۳) اس امر کا صاف صاف اعلان کیجئے کہ آئندہ آپ الزام تراشی کے بجائے حالات کو خود بدلیں گے۔ یقین کیجئے کہ یہ نصب العین اختیار کرنے کے بعد منزل مقصود کی جانب بڑھنا زیادہ دشوار نہیں رہے گا۔

(۱۵) یاد رکھئے کہ دوسرے لوگ اور حالات آپ کے رنج و الم کا منبع نہیں ہیں۔ رنج و الم آپ کے اپنے کردار سے پیدا ہوتے ہیں۔ اگر خارجی چیزیں آپ کو دکھ درد دیتی ہیں، تو اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ ان کے غلام ہیں۔ لہذا اس بات کی ضرورت ہے کہ آپ اپنے رویے میں صحت مند تبدیلی پیدا کریں۔

(۱۶) جب کوئی شخص آپ پر الزام تراشی کرے تو صبر و تحمل اور نرمی کے ساتھ اسے سمجھائیے کہ آپ اس کی باتیں سننا پسند نہیں کرتے۔ آپ خود اپنی کمزوریاں جان سکتے ہیں اور انہیں دور بھی کر سکتے ہیں۔ لہذا آپ کو دوسروں کی مدد کی ضرورت نہیں۔

لطم و مضبط کی ماری دنیا زندگی سے محروم ہوتی۔
کیڑے مکوڑے پرندوں کی خوراک نہ ہوتے اور
ہر کوئی اپنے آپ میں گمن رہتا

۸

انصاف کا پھندا

انصاف کی خواہش نے ہمیں دیوانہ بنا رکھا ہے۔ انصاف، عدل، حق و راستی ہمارے محبوب موضوع اور قدیس ہیں۔ ہم انہیں دنیا میں جاری و ساری دیکنا چاہتے ہیں۔ انصاف کا خون ہو تو ہم خون کے آنسو روتے ہیں۔ حق و راستی پر حرف آئے تو ہمارا لہو کھولنے لگتا ہے۔ عدل و انصاف کے چراغ ٹھٹھانے لگتے ہیں تو ہم زندگیاں پھلور کرنے پر تل جاتے ہیں۔ لیکن کیا ہم نے کبھی غور کیا کہ اس دنیا میں عدل و انصاف جیسی شے ہمیشہ اور ہر جگہ ملنی مشکل ہے۔ شاید دنیا اس کے لیے موزوں ہی نہیں ہے۔ پرندے کیڑے مکوڑے کھاتے ہیں۔ یہ کیڑوں مکوڑوں کے ساتھ انصاف نہیں ہے۔ بلی چوہ کھاتی ہے۔ پھر چوہوں کے ساتھ عدل کہاں؟ مکڑا کھیاں ہضم کر جاتا ہے۔ بے چاری کھیلوں کے ساتھ یہ بے انصافی ہے۔ خیر چھوڑیے یہ فرست تو کبھی مکمل نہ ہو گی۔ بس ذرا ایک لمحہ کے لیے کھلی آنکھوں سے فطرت کا جائزہ لیجئے۔ خدا کی تمام مخلوقات ایک دوسرے کے ساتھ حالت جنگ میں نظر آئیں گی۔ کوئی کسی کو کھا رہا ہے اور خود کسی اور کا نشانہ بن رہا ہے۔ عالم فطرت میں یہ تصادم ہمہ گیر ہے۔ سیلاب، طوفان اور زلزلے بھی پیش نظر رکھئے۔ کیا ان کا کوئی جواز

(۱۷) معاشرتی آداب کو جوں کا توں قبول کرنے کے بجائے آپ اپنے لئے خود ضابطہ بنائیے۔ پرانی عادتیں چھوڑ دیجئے۔ خود اعتمادی سے کام لیجئے۔
(۱۸) اپنے تئیں یقین دلایئے کہ آپ کے لیے دوسروں کے معاملات میں دخل دینا مناسب نہیں۔ یہ مت کئے کہ لوگ ایسا کیوں کرتے ہیں؟ اس کے بجائے یہ جملہ استعمال کیجئے کہ تعجب ہے! میں اپنے آپ کو دوسروں کے معاملات میں کیوں گھسیتا ہوں؟

ایمرن نے کہا تھا کہ لوگ اصولوں اور ضابطوں کے پیچھے دیوانہ وار بھاگتے رہتے ہیں۔ لیکن اس تک وہ سے کچھ حاصل نہیں ہوتا۔ جب وہ ایک لمحے کے لیے بھی بے ساختہ بنتے ہیں اور رسوم و رواج سے انحراف کرتے ہیں تو شاعری، امیدیں اور خوبیاں جنم لیتی ہیں۔

تو یہ ہے ضابطہ پرستی کا ماحصل۔ ضابطوں کے مارے لوگ تبدیلی اور تخلیق کے لطف سے بے بہرہ رہتے ہیں۔ ان کی نشوونما رک جاتی ہے۔ وہ ساکن و جلد اور مردہ ہو جاتے ہیں۔ اس جلد اکثریت میں شامل ہونے سے گریز کیجئے۔

مرچو
اے مالکِ کل میرے والدین پر رحم فرما

ہے۔ پھر بھی روز بروز ظلم اور بے انصافی میں اضافہ ہوتا جا رہا ہے۔ چوروں، ڈاکوؤں، قاتلوں، رہزموں اور بدکاروں کی تعداد بڑھتی جا رہی ہے۔ مفلسی، ظلم و تشدد، جنگ اور استحصال ختم ہونے کا نام نہیں لیتے۔

پولیس، عدالتیں اور قانون بھی انصاف کا بول بالا کرنے کی خاطر سرگرم کار ہیں۔ اس کے باوجود انصاف کے مردہ جسم میں جان نہیں پڑتی چالاک، ہوشیار، دولت مند اور حکمران انہیں اپنا اپنا الو سیدھا کرنے کے لیے استعمال کرتے ہیں۔ جیل خانے مفلوس، بے روزگاروں، بے سہاروں اور احمقوں سے بھرے ہوئے ہیں۔ ایسے لگتا ہے کہ مال دار اور ذہین لوگ کبھی کوئی جرم نہیں کرتے۔ حقائق اس کے قطعی برعکس ہیں۔ لیکن انصاف کا تحفظ کرنے والے ادارے بے بس ہیں۔ وہ قادر مطلق تو نہیں۔ ان کی اپنی مجبوریاں ہیں۔ ان حدود کو پار کرنا ان کے بس کا روگ نہیں۔ غریبوں، محتاجوں، بے سہاروں اور احمقوں پر ان کا زور چلتا ہے۔ لہذا وہ بے انصافی کے مرکب نہ ہوں، کوئی جرم نہ کریں جب بھی انہیں جیل خانوں کی زیارت کرنا مناسب خیال کیا جاتا ہے۔ پھر آخر انصاف کہاں ہے؟ جی! یہ ہماری دنیا میں تو کہیں نہیں۔ چاروں طرف اس کے چرچے ضرور ہیں۔ لہذا محتاط رہنے، عدل و انصاف کی خواہش ضرور کیجئے۔ لیکن اس کا بحوث سرچ سوار نہ کیجئے وگرنہ ایک اور ہارمیک گمشدہ، ایک اور دکھتی رنگ کا اضافہ ہو جائے گا۔

انصاف، رحم کی بھیک:

انصاف کی خواہش آپ کے شخصی رشتوں ناٹوں کو بری طرح متاثر کر سکتی ہے۔ کچھ تو خیال کیجئے، کہنے والے لوگ اصل میں رشتوں ناٹوں میں اپنی کمزوری کو چھپانے کی کوشش کرتے ہیں۔ اصل میں یہ رحم کی بھیک ہے۔ لیکن رشتے ناٹے رحم کی بنیاد پر استوار نہیں کیے جاسکتے۔ آپ ہی اپنے جذبات و احساسات کے مالک ہیں۔ اگر آپ اس بات سے پریشان ہوتے ہیں کہ آپ لوگوں کا مقابلہ نہیں کر سکتے تو گویا آپ ان کے سامنے ہتھیار ڈال دیتے ہیں۔ آپ کس قسمی پر اتر آئے ہیں۔ خود کو حقیر سمجھنے لگے ہیں۔ دوسروں کی وقعت آپ کی نظروں میں بڑھ گئی ہے۔

ہے؟

اب آئیے انصاف کی طرف۔ معلوم ہو گا کہ آئینہ دل انصاف حقیقت نہیں، محض خواب ہے۔ دل ہملوے اور خواہشوں کی علامت ہے۔ دراصل بے انصافی دنیا کا عام چلن ہے۔ آپ خوش رہیں یا غم زدہ، دنیا کو اس کی کیا پرواہ ہے۔ آپ کی خوشی یا غمی کے باعث دنیا اپنا چلن نہیں چھوڑ سکتی۔ وہ بے نیازی سے اپنی ڈگر پر چلتی رہے گی۔ یہ الناک حقیقت کا درد انگیز بیان نہیں، محض صداقت ہے۔ حقائق کا بیان ہے۔ انصاف دل خوش رکھنے کے لیے اچھا بہانہ ہو سکتا ہے۔ لیکن یہ محض دل کا معاملہ ہی ہے۔ خارجی دنیا میں اس کا کوئی وجود نہیں۔ اس کے باوجود بہت سے لوگ عدل و انصاف اور راستی پر اصرار کرتے ہیں۔ ان کی خواہش ہے کہ انصاف کو کائناتی اصول تسلیم کیا جائے۔ ہر شے میں انصاف کا پہلو تلاش کیا جائے۔ انسانی زندگی کو اسی اصول پر مرتب کیا جائے۔ انسانی رشتوں کی بنیاد اسی پر رکھی جائے۔

ہم عدل و انصاف کے طالب ہیں۔ ان کی عدم موجودگی ہمیں کھٹکتی ہے۔ ہماری نیندیں حرام ہو جاتی ہیں۔ خوشیاں چھین جاتی ہیں۔ ہم منہ لٹکائے پھرتے ہیں۔ افسردگی اور مایوسی کی سیلابی چاروں طرف پھیل جاتی ہے۔

انصاف کی خواہش پسندیدہ ہے۔ یہ ایک انسانی آرزو ہے۔ اگر انصاف معدوم ہے تو ہمیں چاہئے کہ ممکنہ حد تک ظہور پذیر ہونے میں اس کی مدد کریں۔ لیکن عدل و انصاف کی خواہش حد سے بڑھ جائے تو وہ ایک دکھتی رنگ بن جاتی ہے۔ اس لیے کہ پھر آپ دنیا کی حالت دیکھ کر کڑھنے لگتے ہیں۔ مایوسی اور افسردگی کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اپنی مسرتوں کا گلا گھونٹ دیتے ہیں۔ آپ کی نشوونما رک جاتی ہے۔ زندگی روگ بن جاتی ہے۔ یہ تمام باتیں..... نہ کہ انصاف کی خواہش..... نا پسندیدہ اور زندگی کی دشمن ہیں۔

انصاف کا بحوث ہماری ثقافت کے سر پر سوار ہے۔ جسے دیکھو اس کے گمن گار رہا ہے۔ ایک طرف سیاست دان ہیں۔ وہ گویا عدل و انصاف کے پیشہ ورانہ گوئیے ہیں۔ ہم سب کے ساتھ انصاف اور مساوات کے قائل ہیں۔ یہ نعرہ ہر وقت گونجتا رہتا

حسد، انصاف کی خواہش کا نتیجہ:

حسد روح کا روگ ہے۔ جب یہ روح کو کھن کی طرح کھانے لگے، دل اور ذہن کی فعالیت کو متاثر کرنے لگے تو اس سے فوری نجات حاصل کرنا ضروری ہے۔ ورنہ یہ روگ آپ کی پوری شخصیت کو ملینا میٹ کر دے گا۔ حسد کا منبع بے اعتدالی ہے۔ جب اپنی شخصیت پر اعتقاد نہ رہے، جب آپ دوسروں کو اپنے آپ سے اہم تصور کرنے لگیں اور جب آپ کو اپنی ہر شے حقیر اور اپنی تمام خوبیاں فضول نظر آنے لگیں تو پھر آپ کی روح اس خطرناک روگ سے محفوظ نہیں رہ سکتی۔ خود پسند اور خود اعتدالی لوگ کبھی اس بیماری کا شکار نہیں ہوتے۔ وہ دوسروں کی خوبیاں تسلیم کرتے ہوئے بھی اپنی قدر و قیمت کے قائل رہتے ہیں۔

جذباتی رشتے حسد کے لیے زرخیز زمین ہیں۔ چنانچہ حسد کی خاردار جھاڑیاں اکثر اوقات اسی زمین میں اُگتی ہیں۔ خاص طور پر ہمارے ہاں تو جذباتی رشتوں میں حسد اور جھگڑا انوکھا بن کر رہ گئے ہیں۔ ہماری شاعری اور ادب حسد، رقابت اور جھلپے کے مٹی کے گڑبگڑ سے بھرپور ہے۔ اخبارات میں روزانہ ان جذبات کی بنا پر اغوا و قتل کے کئی واقعات درج ہوتے ہیں۔ لگتا ہے کہ ہمارے معاشرے میں حسد سب سے طاقتور جذبہ بن گیا ہے۔

محبوب نے ذرا کسی اور کی طرف نظر التفات کی اور آپ پر گویا قیامت ٹوٹ پڑی۔ دل ٹوٹ گیا۔ رنج و الم کے گہرے پاول چھا گئے۔ ذہن مایوس ہو گیا۔ دنیا سے جی اچٹ ہو گیا۔ خاص طور پر عالم شباب میں تو اس سے بڑے کسی سانحہ کا تصور بھی محال ہے۔ لیکن صاحب! ذرا غصہ کر۔ غصہ دل سے غور کیجئے۔ اگر آپ کا ساتھی کسی اور کو چاہتا ہے تو کیا وہ ظالم، سنگدل، بے وفا اور بے درد ہو گیا ہے؟ جی نہیں۔ وہ تو محض اپنی انسانی فطرت کا اظہار کر رہا ہے۔ اگر آپ اسے ظلم اور بے وفائی خیال کرتے ہیں تو تھوڑی دیر کے لیے اس کے اسباب پر غور کیجئے۔ محبت یہ ہے کہ حسد و رقابت کا جذبہ سوچنے سمجھنے کی تمام صلاحیتیں مفلوج کر دیتا ہے۔ اسی لیے انسان صورت حال کا تجزیہ کرنے اور اس کے حقیقی اسباب تلاش کرنے میں ناکام رہتا

شیماس منفی انداز فکر کی مثال ہے۔ شادی کے پانچ سال بعد خاوند سے اس کے اختلافات شدید ہو گئے۔ اس نے شکایتوں کا پورا کھانا تیار کر رکھا تھا۔ تان بیٹھ اس بات پر ٹوٹتی تھی کہ میاں کی ہر بات ناجائز ہے۔ یہ بات قطعاً ناجائز ہے کہ وہ ہر شام سیر سپاٹے کو نکل جاتا ہے اور میں بچوں کے ساتھ گھر میں بند رہتی ہوں۔ یہ بات بھی جائز نہیں وغیرہ وغیرہ۔ ظاہر ہے کہ شیماس کا رویہ انصاف کی خواہش پر مبنی تھا۔ اس خواہش نے اس کی گھریلو زندگی میں زہر گھول دیا تھا۔ وہ ہر وقت ناانصافیوں کا رونا روٹی تھی، حالانکہ اس قیمتی وقت کو بہتر کاموں میں استعمال کیا جاسکتا تھا۔

شیماس کی حق پسندی جنون کی حدوں کو چھوئے لگی تھی۔ وہ میاں کے کردار کو اپنے معیار پر اور اپنی خوشیوں کو میاں کے کردار کے حوالے سے پرکھ رہی تھی۔ اس کے بجائے اگر وہ اپنی اور میاں کی آزادی کا احترام کرنا سیکھتی۔ باہمی اختلافات کو فطری قرار دیتی تو خوش گوار زندگی کی حامل ہو سکتی تھی۔

راستی خارجی تصور ہے۔ یہ تصور فرد کو اپنی بائیں خود تھانے کی راہ میں رکاوٹ ڈالتا ہے۔ کسی شے کو غیر منصفانہ قرار دینے سے کہیں بہتر ہے کہ آپ لوگوں اور چیزوں کو اپنے حوالے سے دیکھیں۔ مادہ ہی حقیقت یہ ہے کہ ہر فرد بے مثل ہے۔ ہر انسان ایک دوسرے سے مختلف ہے۔ آپ انسانوں کے باہمی امتیازات ختم نہیں کر سکتے۔ پھر کیوں نہ خوش دلی سے انھیں قبول کر لیا جائے؟ دوسروں کو اپنی اپنی راہ پر چلنے دیجئے۔ اپنے آپ کو بہتر بنائیے۔ دنیا بھی بہتر ہو جائے گی۔ دوسرے لوگوں کے حوالے سے اپنا تعین مت کیجئے۔ وہ لوگ ہرگز اتنے اہم نہیں ہیں کہ آپ ان سے اپنا موازنہ کرتے رہیں۔ اگر وہ سفارش کے ذریعے آپ کا حق غصب کر کے ترقی حاصل کر لیتے ہیں یا آپ کے بیوی بچے آپ کے فیصلوں کے آگے سر جھکانے سے انکار کرتے ہیں تو اپنے آپ کو غم و غصہ کی بجائی میں مت ڈالئے۔ اپنے آپ پر توجہ مرکوز رکھئے۔ دوسروں سے موازنہ کرنے کی ضرورت پیش نہیں آئے گی۔ نہ ہی آپ حسد، کسر نفسی اور غم و غصہ کا شکار ہوں گے۔ دوسروں سے اپنا مقابلہ کرتے رہنے والے لوگ سکون اور مسرت کی زندگی بسر نہیں کر سکتے۔

انیت ناک عمل بن گئی ہے۔

انصاف کے ستم رسیدہ کرداروں کی ایک جھلک:

زندگی کے کم و بیش تمام پہلوؤں میں انصاف کے ظلم و ستم دیکھے جاسکتے ہیں۔ غالباً آپ کی زندگی بھی ان کا شکار ہوگی۔ یہاں ہم اس کی چند جھلکیاں پیش کرتے ہیں:

✽ یہ شکایت کہ دوسرے لوگ آپ سے کم محنت کر کے زیادہ معاوضہ حاصل کرتے ہیں۔

✽ اس بات پر کف افسوس ملنا کہ دلپ کمار، راج کپور، ستوش کمار، ندیم، وحید مراد، شبنم اور روزینہ جیسے فلمی ستاروں نے تھوڑی سی محنت سے اس قدر شہرت حاصل کر لی ہے۔

✽ اس بات پر کڑھنا کہ دوسرے لوگ تو من مانی کرتے رہتے ہیں۔ انہیں کوئی نہیں پوچھتا۔ آپ سے معمولی سی کوتاہی سرزد ہو جائے تو سب لوگ پیچھے پڑ جاتے ہیں۔ آخر یہ کہاں کا انصاف ہے۔ رکشہ ڈرائیور سے لے کر صدر مملکت تک ہر شہری پر عملاً ایک جیسے اصولوں کا اطلاق ہونا چاہئے۔

✽ کیا تم یہ بدلہ دے رہے ہو، قسم کے تمام جملے۔ ان میں یہ پیغام پوشیدہ ہوتا ہے کہ انصاف کرو۔ میں تمہارے ساتھ اس قدر اچھا سلوک کر رہا ہوں۔ تم بھی میرے ساتھ ویسے ہی پیش آؤ۔

✽ دوسروں کے اچھے برے اور حسن سلوک کا بدلہ چکانا۔ اگر آپ مجھے کھانے پر بلاتے ہیں تو پھر مجھے بھی چاہئے کہ کم از کم چائے کی دعوت پر آپ کو مدعو کروں۔ عام طور پر اس کردار کو منہ باندہ قرار دیا جاتا ہے۔ تاہم اصل میں یہ عدل و انصاف قائم رکھنے کی کوشش ہے۔

✽ کسی کے اچھے احسانات کے جواب میں زبردستی پسندیدہ جذبات ظاہر کرنا۔ اس میں بھی یہ بات مضمر ہے کہ دوسروں کے ساتھ انصاف کیا جانا چاہئے۔

✽ نہ چاہتے ہوئے بھی کسی کے ساتھ رفاقت برقرار رکھنا۔ اس لیے کہ علیحدگی بے وفائی کے مترادف ہے۔ یوں رفاقت کا رشتہ پیار محبت کے بجائے انصاف کے

ہے۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ وہ بے معنی طور پر حسد کی آگ میں جلنے لگتا ہے۔

اس کی ایک عمدہ مثال ہماری ایک دوست نرگس ہے۔ شادی کے کئی برس بعد اچانک اس پر خاوند کے ایک معاشقے کا انکشاف ہوا۔ بس پھر کیا تھا۔ اس بے چاری پر غموں کے پہاڑ ٹوٹ پڑے۔ ہنسنا کھیلنا موقوف ہوا، راتوں کی نیند حرام ہوئی، دن کا چین چھن گیا۔ وہ بار بار خود سے سوال کرتی تھی کہ میں نے کیا قصور کیا ہے؟ مجھ میں کیا برائی ہے؟ کیا اب میں اس کے لیے کافی نہیں؟ نرگس ہر وقت میاں کی بے وفائی کا ماتم کرتے لگی۔ اس نے یہاں تک فیصلہ کر لیا کہ خاوند کو سبق سکھانے کے لیے وہ خود بھی کوئی معاشقہ کرے گی۔

ہمیں نرگس کے دکھ درد سے انکار نہیں۔ لیکن اصل میں اس کے غلط انداز فکر نے اس کی سرسبزی فنا کی تھی۔ اس کی خواہش ایک ہی تھی۔ انصاف، انصاف اور انصاف۔ میں اس کے ساتھ محبت کرتی ہوں اور وفادار بھی ہوں، لیکن انصاف کا تقاضا یہ ہے کہ وہ بھی مجھ سے محبت کرے اور وفادار رہے۔ اس کا آخری فیصلہ قابل غور ہے۔ وہ خود بھی کسی نئے معاشقے کے بارے میں سوچتی ہے۔ غالباً یہ خواہش اس کے لاشعور میں غمر و دراز سے موجود تھی۔ اس کا اظہار اس لیے نہ ہو سکا کہ وہ ٹیبلٹز، خواہش تھی۔ انصاف پر اس اصول کا مطلب تو یہ ہوا کہ اگر نرگس میاں سے پہلے کوئی نیا معاشقہ کرتی، تب اس کے میاں کو جوابی حملہ کرنا چاہئے تھا۔ چونکہ اس نے یہ قدم پہلے نہیں اٹھایا، اس لیے میاں کو بھی اس کا کوئی حق نہیں پہنچتا۔

نرگس کی جذباتی حالت سنبھل سکتی ہے۔ تاہم اسے یہ حقیقت ماننی ہوگی کہ میاں نے یہ فیصلہ اپنے طور پر کیا ہے۔ وہ اس فیصلے کی ذمہ دار نہیں ہے۔ ممکن ہے کہ میاں کے پاس اس کا مناسب بیواز موجود ہو۔ ہو سکتا ہے وہ محض مہم پسندی پر آمادہ ہو۔ دل لگی کر رہا ہو۔ زندگی کی ڈگر کو تبدیل کرنا چاہتا ہو۔ بہر حال کوئی وجہ ہو، نرگس سے اس کا کوئی تعلق نہیں۔ اس طرح معاشقے کو اپنے خلاف سازش کے بجائے محض دو افراد کا معاملہ قرار دے سکتے ہیں۔ لیکن وہ اپنی ذات سے باہر آنے پر آمادہ نہیں۔ معاشقے کے انکشاف نے اسے اپنے اندر گم کر دیا ہے۔ اس کی زندگی مسلسل خود کشی کا

سارے قائم کرنے کی کوشش کی جاتی ہے۔

✽ ہمیشہ ہم آہنگی پر اصرار کرتا۔ ایمرسن نے کہا تھا کہ:

حلقہ آئینہ ہم آہنگی چھوٹے لوگوں کا کاغذ ہے۔

اگر آپ بھی چاہتے ہیں کہ تمام چیزیں ہمیشہ راہ حق اور راستی پر رہیں تو آپ کا شمار بھی چھوٹے لوگوں میں ہو گا۔

✽ بحث و مباحثہ میں واضح نتائج تک پہنچنے پر اصرار کرتا۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ ایک

فریق قطعی طور پر درست ہے اور دوسرا مکمل طور پر غلطی پر ہے۔

✽ مطلب برابری کے لیے عدل و انصاف کو بطور جواز پیش کرتا۔

تم نے کل شام باہر گزاری تھی۔ انصاف کا تقاضا یہ ہے کہ آج شام میں باہر رہوں۔

✽ دوسرے لوگوں کی فحاشی کرتا۔ اگر وہ یہ کلام کر سکتا ہے تو میں کیوں نہیں کر سکتا۔

اس طرح آپ اپنے کردار کا جواز دوسرے لوگوں کے افعال کے حوالے سے فراہم

کرتے ہیں۔ یہ عادت اعتقاد حد تک بڑھ سکتی ہے۔ دوسرے لوگ جھوٹ بولتے

ہیں۔ لہذا آپ کو بھی جھوٹ بولنا چاہئے۔ دوسرے لوگ ست اور کھل ہیں۔ آپ

محنت کیوں کریں؟ دوسرے لوگ قانون شکنی کرتے ہیں۔ آپ نے احتیاط کا تحکیم تو

نہیں لے رکھا۔ اس طرح آپ خود کو دوسروں کے حوالے کر دیتے ہیں۔ گویا

آپ ان کے غلام بن کر رہ جاتے ہیں۔ جو وہ کریں گے لازم ٹھہرا کہ آپ بھی وہی

کچھ کریں۔

اس قسم کے تمام اعتقاد اور متحکمہ خیز کردار عدل و انصاف قائم رکھنے کی خواہش سے

جنم لیتے ہیں۔ ہم یہ بات پھر دہرا دیں کہ انصاف کی خواہش معقول حدود میں رہے تو

پسندیدہ ہے۔ لیکن حد سے بڑھ جائے تو حماقت اور دکھ کا منبع بن جاتی ہے۔ یہ واقعی دیکھتی

رگ ہے۔ جلد از جلد اس سے نجات پانی چاہئے۔

انصاف پرستی کے چند فائدے:

بلاشبہ انصاف پرستی کے چند فائدے بھی ہیں۔ بہتر طور پر یوں کہنے کے انہیں فائدے

تصور کیا جاتا ہے۔ مثلاً اسی بات کو لیجئے۔ اگر آپ ہر وقت انصاف پرستی کے خواہاں ہیں تو

حقیقت کی دنیا سے آپ کا رشتہ کٹ جائے گا۔ آپ خیالی دنیا آباد کریں گے۔ ظاہر ہے خیالی

دنیا حقائق کی دنیا سے زیادہ رنگین اور سکون بخش ہو سکتی ہے۔ حقیقت کو گولی مارے۔

مزے سے خیالوں کی دنیا میں رہئے۔

انصاف پرستی کے کچھ اور فائدے بھی ہیں۔ ان میں سے چند یہاں درج کیے جاتے

ہیں:

✽ آپ فضول قسم کے احساس برتری کا شکار ہو سکتے ہیں۔ خود کو دوسروں سے بہتر

خیال کر سکتے ہیں۔ آپ عدل و انصاف کے دلدادہ ہیں۔ جب کہ دوسروں کو یہ اعلیٰ

خواہش چھو کر بھی نہیں گزری۔ لہذا وہ حقیر اور بے مایہ ہیں۔

✽ آپ آسانی سے اپنی ذمہ داری دوسروں کو منتقل کر سکتے ہیں۔ جو کچھ غیر منصفانہ

ہے وہ دوسروں کی وجہ سے ہے۔ آپ اس کے لیے ذمہ دار نہیں۔ اس طرح آپ

حالات بدلنے کے فرض سے بھی نجات پا لیتے ہیں۔ جب تک بے انصافی کا دور دورہ

ہے۔ حالات بہتر بنانے کی خواہش اعتقاد قرار پائے گی۔ ظاہر ہے کہ بے انصافی تو دنیا

میں ہمیشہ رہے گی۔ لہذا آپ بھی اپنے فرض اور ذمہ داری سے سبکدوش ہوئے۔

✽ بے انصافی کی دہائی دے کر آپ لوگوں کی توجہ اور ہمدردیاں حاصل کر سکتے ہیں۔

چونکہ آپ کے ساتھ ظلم و ستم روا رکھے گئے ہیں لہذا لازم ٹھہرا کہ لوگ آپ کے

لیے درد محسوس کریں۔ آپ کا احساس کریں۔ ہمدردی کا مستحق سمجھیں۔ اصل میں

یہ بھی تبدیلی سے بچنے کا ایک حربہ ہے۔ توجہ ہمدردی اور رحم اس کے ثمرات ہیں۔

آپ انہیں دل بسلاوے کی خاطر استعمال کر سکتے ہیں۔

✽ آپ ہر قسم کے ظلم و ستم کو جائز قرار دے سکتے ہیں۔ کیونکہ آپ کو عدل پسند

ہیں۔ لیکن لوگوں کی اکثریت انصاف کے تقاضوں سے بے بہرہ ہے۔ اس لیے وہی

ظلم و ستم اور ناانصافی کے ذمہ دار ہیں۔

✽ ست اور کھل ہونے کے لیے آپ کو عمدہ ہمانہ ہاتھ آ جاتا ہے۔ اگر دوسرے لوگ

کچھ نہیں کرتے تو میں اکیلا کیوں جان کھپاؤں؟ یا یہ کہ بے انصافی تو زمانے کا چلن

ہے۔ میں کیا کر سکتا ہوں۔

- ✽ اپنی جذباتی زندگی کو دوسروں کے اثرات سے محفوظ رکھئے۔ اس طرح لوگوں کے رویے سے آپ کو دکھ نہیں پہنچے گا۔
- ✽ اپنے جذبات و احساسات پر قابو رکھئے۔ ان کے غلام بن کر نہ رہئے۔
- ✽ یہ ناجائز ہے، کی رٹ مت لگائیے۔ اس کے بجائے اس قسم کے جملے استعمال کیجئے کہ یہ بہتر تھا کہ..... دنیا کو اپنے خیالات کے مطابق ڈھالنے کی اہمیت کو محسوس کرکے دیکھئے یہ ہم سر نہیں ہو سکتی۔ لہذا خواہ مخواہ دکھ اٹھانے کا کوئی فائدہ نہیں۔ حقائق کو قبول کرنا کیجئے۔ تاہم ضروری نہیں کہ آپ انہیں پسندیدہ بھی قرار دیں۔
- ✽ دوسروں سے اپنا موازنہ نہ کیجئے۔ اپنے معیار۔ اپنے اصول اور اپنے نصب العین خود منتخب کیجئے۔ عقل کی عادت ترک کر دیجئے۔
- ✽ بدلہ چکانے کا رجحان ناپسندیدہ ہے۔ شریک حیات یا دوستوں سے یہ شکوہ نہ کیجئے کہ

جب بھی مجھے تاخیر ہو، میں تمہیں مطلع کرتا ہوں۔ تمہیں بھی چاہئے تھا کہ مجھے مطلع کرتے۔

اس سے بہتر جملہ یہ ہے کہ:

آپ مطلع کرتے تو میرے لیے اچھا ہوتا۔۔۔۔۔ آمین

یاد رکھئے کہ لوگوں کے اپنے معیار اور اصول ہیں۔ آپ اپنے اصول ان پر زبردستی ٹھونسنے کی کوشش نہ کریں۔ اس سے کوئی فائدہ نہیں ہو گا۔ لوگ اپنی راہ سے ہٹنا پسند نہیں کرتے انہیں مجبور کیا جائے تو وہ فطری طور پر برا محسوس کرتے ہیں۔

✽ کوئی دوست آپ کو تحفہ دیتا ہے یا کھانے کی دعوت دیتا ہے تو اسے خوش دلی سے قبول کیجئے فوراً ہی جوابی حملے پر نہ اتر آئیے۔ جب آپ دلی طور پر محسوس کریں تو اسے تحفہ دیں یا دعوت پر بلائیں۔ خواہ مخواہ توازن برقرار رکھنے سے انسانی رشتوں ناموں پر خوش گوار اثر نہیں پڑتا۔

✽ خانگی زندگی میں اپنی قدریں خود منتخب کیجئے۔ یقین مانئے کہ خانگی زندگی کو خوش گوار رکھنے کا راز یہ ہے کہ آپ دوسروں کے وجود کو تسلیم کریں۔ ان کی آزادی اور خود

- ✽ گفتگو کا پسندیدہ موضوع ہاتھ آ جاتا ہے۔ جہاں بیٹھے، دنیا کی بے انصافیوں کا تذکرہ شروع کر دیا۔ یوں اپنے اور دوسروں کے حقیقی مسائل آنکھ سے اوجھل رہے۔ انہیں حل کرنے کی مصیبت سے نجات مل گئی۔
- ✽ آپ انصاف پرست ہیں۔ لہذا آپ کا ہر عمل اور فیصلہ منصفانہ ہے۔ عام لوگ عدل و انصاف کی پرواہ نہیں کرتے۔ اس لیے ان کی ہر بات ناجائز ہے۔
- ✽ آپ ہر بات میں دوسروں کو احساس جرم کا شکار بنا سکتے ہیں۔ اس طرح اپنا الو سیدھا کیا جاسکتا ہے۔
- ✽ مندرجہ بالا امور اصل میں نفسیاتی سارے ہیں۔ آپ نے انہیں جدوجہد سے نجات حاصل کرنے کی خاطر اپنا رکھا ہے۔ یہ سارے آپ کی شخصیت کو جلد و ساکن کر دیتے ہیں۔ حقیقی مسائل سے آپ کی توجہ ہٹا کر ہوائی قلعوں کو آپ کی پناہ گاہ بنا دیتے ہیں۔
- ✽ انصاف کے پھندے سے رہائی کے چند طریقے:

✽ ان تمام امور کی فرست تیار کیجئے جنہیں آپ ناجائز اور غیر منصفانہ خیال کرتے ہیں۔ اس فرست کو اپنی موثر سرگرمی کے لیے استعمال کیجئے۔ اپنے آپ سے یہ بنیادی سوال پوچھئے کہ: ”آیا میری پریشانی سے تمام ناانصافیوں کا ازالہ ہو جائے گا؟“ ظاہر ہے کہ اس سوال کا جواب نہ میں ہو گا۔ اس شعور کے ذریعے آپ انصاف کے پھندے سے رہائی پا سکتے ہیں۔

✽ جب کسی سے گلہ شکوہ پیدا ہو تو یہ مت کہنے کے:

”کیا میرا صلہ یہی ہے؟“

اس کے بجائے یہ کہنے کے:

”اگرچہ میرے لیے یہ بات قبول کرنا مشکل ہے۔ تاہم حقیقت یہ ہے کہ آپ مجھ سے مختلف ہیں۔“

اس سے دوسرے لوگوں کے ساتھ آپ کے رشتے نامطے مضبوط ہوں گے۔ شکایت کے مواقع کم ہو جائیں گے۔

مکاری کا احترام کریں۔ ہر معاملے میں دخل اندازی نہ کریں۔ اختلافات کو خوش دلی کے ساتھ قبول کریں۔

✽ یاد رکھئے کہ انتقام اصل میں دوسروں کی برتری تسلیم کرنے سے پیدا ہوتا ہے۔ دوسرے لوگوں کے رویے سے دل برداشتہ ہونے کی ضرورت نہیں۔ انہیں اپنی راہ پر چلنے دیجئے۔ اپنا راستہ نہ چھوڑیے۔ آگے بڑھتے رہئے۔ یہ محض ابتدائی تجاویز ہیں۔ ان پر عمل کیا جائے تو بہت سے خوشگوار نتائج پیدا ہو سکتے ہیں۔ نا انصافی بذات خود اہم نہیں اس کے بارے میں آپ کا رد عمل اہم ہے۔ معاشرے کو بدلنے کی خواہش اہم ہے۔ لیکن پہلے خود کو تبدیل کریں۔



آج کا کام کل پر ڈالنے سے
سہل کوئی کام نہیں۔

مثال مثول چھوڑ دیجئے

مرچو
اے مالکِ کل میرے والدین پر

کیا آپ تاخیری حروں سے کام لیتے ہیں؟ اگر آپ عام لوگوں سے مختلف نہیں تو جواب ہاں میں ہونا چاہئے۔ ہمارے معاشرے میں روز کا کام روز کرنے کی عادت غیر مقبول ہوتی جا رہی ہے۔ عام طور پر معاملات کو فوری طور پر نمٹانے کے بجائے انہیں انکلیجا جاتا ہے۔ ابتدا میں مسائل نظر انداز کیے جاتے ہیں۔ یہاں تک کہ وہ شدت اختیار کر لیتے ہیں۔ پھولے پھولے مسائل بھی بڑی بڑی الجھنیں بن جاتے ہیں۔ ہر شب ہم منصوبہ بندی کرتے ہیں کہ عرصے سے رکے ہوئے فلاں فلاں کام ہم کل ضرور کریں گے۔ لیکن ہر دن پہلے دنوں کی طرح گزر جاتا ہے۔ مسائل کا انبار لگتا رہتا ہے۔ ہم سوائے پریشانی اور ندامت کے کچھ کر نہیں پاتے۔ بہت ہوا تو ذرا دیر کے لیے اپنے آپ کو کس لیا۔ معاملات زندگی کو یوں ملتوی کرنے سے کوئی فائدہ نہیں ہوتا۔ البتہ تشویش اور پریشانی ضرور بڑھتی رہتی ہے۔ یہ التوا پسندی اصل میں ایک دھمکتی رگ ہے۔ یہ ہماری شخصیت کا ہی ایک روگ ہے۔ خارجی دنیا میں اس کے اسباب کی تلاش بے سود ہوگی۔ اس کے جراثیم ہمارے اندر موجود ہیں۔ لہذا اس سے نجات پانے کے لیے ہمیں اپنی شخصیت کا تجزیہ کرنا ہو گا۔

التوا پسندی کا روگ اس قدر عام ہو چکا ہے کہ شاید ہی کوئی شخص اس سے محفوظ

اور بھی دشوار ہو گا۔

زندگی اور کالہی:

بے شمار لوگوں نے کالہی و سستی کو بطور انداز حیات اختیار کر رکھا ہے۔ وہ ہمیشہ اس خیال میں گمن رہتے ہیں کہ آنے والا دن آج سے بہتر ہو گا۔ ان کے مسائل خود بخود حل ہو جائیں گے۔ ان کے خواب حقیقت کا روپ دھار لیں گے۔ کوئی ٹیپی ہاتھ ان کی مدد کو آئے گا۔ کوئی معجزہ رونما ہو گا۔ سب کچھ ٹھیک ٹھاک ہو جائے گا۔ لہذا جدوجہد کرنے کی کیا ضرورت ہے۔

گذشتہ دنوں ہماری ملاقات ایک اڈیٹر عمر شخص نور خان سے ہوئی۔ وہ اپنی ازدواجی زندگی کی چٹا بیان کر رہا تھا۔ شادی کے تیس سال بعد یہ گفتگو ہمیں تعجب انگیز معلوم ہوئی۔ آخر نہ رہا گیا تو اس سے پوچھ لیا کہ میاں تم پر اتنی مصیبتیں ٹوٹی ہیں تو آخر تین سال تک اس بھلی ماں کے پلے سے کیوں بندھے رہے؟ اس کا جواب التوا پسندی کی واضح لیکن عبرت ناک مثال ہے۔ کہنے لگا کہ مجھے ہمیشہ امید رہی کہ حالات بہتر ہو جائیں گے۔ اندازہ کیجئے کہ کم و بیش ساری زندگی امید کے سارے بسر کرنے کے بعد اسے کیا ملا۔ وہ اب بھی پلے کی طرح ازدواجی الجھنوں کا شکار ہے۔

نور خان کی چٹا التوا پسندی کی واضح مثال ہے۔ عرصہ دراز تک وہ بہتری کی امید کے سارے مسائل ملتوی کرتا رہا۔ آخر کار وہ اس نتیجے پر پہنچا کہ حالات خود بخود نہیں سدھرا کرتے۔ لیکن اب وہ ساری زندگی ضائع کر چکا ہے۔ دیر آید درست آید، والا محاورہ ممکن ہے بعض اوقات درست ثابت ہوتا ہو۔ لیکن اس کے اہتمام ہونے کے امکانات بلاشبہ بہت زیادہ ہیں۔

تاخیری حریوں کی تکنیک:

ڈونیلڈ مارکوئس کہتا ہے کہ التوا پسندی کا مطلب کل میں زندہ رہنا ہے۔ بہت خوب۔ تاہم اس بات کا اضافہ کر لیجئے کہ کل میں زندہ رہنے کا مطلب آج کو برباد کرنا ہے۔ تاخیری حریوں کی تکنیک یہی ہے۔ آپ نے کئی کلام خود اپنے ذمے لے رکھے

ہو۔ اس کے باوجود کم لوگ ہی اسے جائز قرار دیں گے۔ اس کے نقصانات سب پر واضح ہیں۔ دیگر دیکھتی رگوں کی طرح یہاں بھی کردار میں بذات خود کوئی خرابی نہیں۔ اصل یہ ہے کہ التوا پسندی تو بے معنی اصطلاح ہے۔..... آپ کوئی کام کرتے ہیں یا آپ کوئی کام نہیں کرتے۔ لہذا وہ بن کیے رہ جاتے ہیں۔ التوا میں نہیں پڑتے۔ لیکن اس سے متعلقہ جذباتی رد عمل اور جمود یقینی طور پر بیمار کردار کی نشان دہی کرتا ہے۔ اگر آپ سمجھتے ہیں کہ مسائل اور معاملات کو ملتوی کر کے آپ دلی خوشی محسوس کرتے ہیں۔ آپ کو کوئی کوفت یا پریشانی نہیں ہوتی۔ پھر آپ اپنی راہ پر گامزن رہتے۔ اس باب کا مطالعہ نہ کیجئے۔ اس سے آپ کو کوئی فائدہ نہ ہو گا۔ لیکن یاد رکھئے کہ اکثر لوگوں کے لیے التوا پسندی موجودہ لمحات کو بھرپور انداز میں گزارنے سے فرار کی ایک صورت ہے۔

امید، خواہش اور امکان:

التوا پسند تین قسم کے جملوں پر کاربند رہتا ہے:

(۱) امید ہے حالات خود بخود درست ہو جائیں گے۔

(۲) کاش حالات بہتر ہوتے۔

(۳) غالباً حالات سدھر جائیں گے۔

کہہ لیجئے کہ امید، خواہش اور امکان التوا پسندی کی بنیاد ہیں۔ لیکن خواہشیں اور امیدیں محض وقت کا ضیاع ہیں۔ احمقوں کی دنیا میں رہنے والے ہی انہیں معقول قرار دے سکتے ہیں۔ آج تک ان سے دنیا کا کوئی مسئلہ حل نہیں ہوا۔ یہ اصل میں حال سے فرار حاصل کرنے کے حیلے ہیں۔ ان سے بہتری کی توقع عبث ہے۔

بہت، حوصلہ، جرات اور استقلال سے کام لیا جائے تو انسان کے لیے سب کچھ ممکن ہے۔ لیکن حال کے معاملات کو مستقبل کے حوالے کرنے سے مسائل کی چھپیگی میں اضافہ ہوتا ہے۔ وہ خود بخود حل نہیں ہوتے۔ التوا پسندی خود فریبی ہے۔ کیونکہ جن مسائل کو ملتوی کر کے آپ نجات حاصل کرنا چاہتے ہیں، وقت کے ساتھ ساتھ ان کی شدت بڑھتی رہتی ہے۔ آپ انہیں آج حل نہیں کر سکتے تو آئندہ انہیں حل کرنا

نکتہ چینی اور کردار کے غازی:

التوا پندی اصل میں کام سے بچنے کا حیلہ ہے۔ عام مشاہدے کی بات ہے کہ کام چور نکتہ چینی کے معاملے میں بہت تیز ہوتے ہیں۔ ان کا طریقہ واردات یہ ہے کہ ہاتھ پاؤں نہیں ہلاتے۔ ہاتھ پر ہاتھ دھرے بیٹھے رہتے ہیں۔ مگر زبان بند نہیں رکھتے۔ وہ قینچی کی طرح چلتی رہتی ہے۔ دوسروں میں کیرے نکالنا ان کا دل پسند مشغلہ ہوتا ہے۔ واقعی نکتہ چینی کرنا کام کرنے سے بہت سہل ہے۔

ہمارے معاشرے میں اس قسم کے نکتہ چینیوں اور نقادوں کی بہتات ہے۔ یہاں تک کہ اب ہم انہیں ضروری اور مفید تصور کرنے لگے ہیں۔ گویا وہ اپنی چال میں کامیاب رہے ہیں۔ انہوں نے ہمیں اپنی افلاکت کا یقین دلا دیا ہے۔

نکتہ چینی حضرات ہر جگہ موجود ہیں۔ ان کی دیکھا دیکھی عام لوگ بھی نکتہ چینی ہیں۔ دلچسپی لینے لگے ہیں۔ بعض اوقات تو یوں محسوس ہوتا ہے کہ پوری قوم ہی نقاد بن گئی ہے۔ جہاں جاییے لوگ نکتہ چینی میں مصروف ہوں گے۔ عیب جوئی کر رہے ہوں گے۔ دوسروں کے نقائص کی فرست تیار ہو رہی ہو گی۔

اس کی وجہ بالکل سیدھی معلوم ہے۔ کام نہ کیجئے۔ باتیں کیجئے۔ دوسروں پر تمبرے کیجئے۔ ان میں غائیاں اور برائیاں تلاش کیجئے۔ کردار کے غازی ان فصول باتوں میں وقت ضائع نہیں کرتے۔ ان کی زندگی محنت و مشقت سے عبارت ہوتی ہے۔ اپنے کام سے انہیں اس قدر فرصت ہی نہیں ہوتی کہ دوسروں کے معاملات کا جائزہ لیں۔ ان کا تجربہ کریں اور برائیوں کے اشتہار پائیں۔ کردار کے غازی خود کام کرتے ہیں اور دوسروں کو بھی محنت و مشقت کرنے کی ترغیب دیتے ہیں۔ ان کی حوصلہ افزائی کرتے ہیں۔ نکتہ چینی کے ذریعے ان کے حوصلے پست نہیں کرتے۔

بے شک مثبت تنقید مفید ہو سکتی ہے۔ لیکن اگر آپ نے کام کرنے کے بجائے نکتہ چینی کو ہی پیش بنا لیا ہے، تو پھر آپ کے آگے بڑھنے کے تمام امکانات ختم ہو گئے ہیں۔ اب آپ گفتار کے غازی ہیں۔ فی ہاوس میں بیٹھے سارے جہاں کی برائیاں دوسروں میں تلاش کیجئے۔ زندگی سے رشتہ ٹوٹتا ہے تو کیا ہوا؟

ہیں۔ آپ انہیں مکمل کرنا چاہتے ہیں۔ خواہش کے باوجود ان میں سے کئی کام ہمیشہ التوا میں پڑے رہتے ہیں۔ آج کا کام کل پر ڈالنے کا مطلب اصل میں اس کام کو ہمیشہ کے لیے نظر انداز کرنا ہے۔ یہ خود فریبی پر مبنی ہے۔ آپ کام کرنے سے انکار نہیں کرتے لیکن اسے کرنے سے گریزاں بھی ہیں۔ اس کا نتیجہ یہ ہے کہ کام نظر انداز ہو جاتا ہے۔ آپ ان طفل تسلیوں میں گم رہتے ہیں کہ مناسب وقت آنے یا پہلی فرصت ملنے پر یہ کام مکمل کر دیں گے۔ تاخیری حربے کی تکنیک یہ ہے کہ آپ خود سے یہ کہتے ہیں کہ مجھے یہ کام لازماً کرنا چاہئے۔ تاہم خدشہ ہے کہ میں یہ کام بخوبی سرانجام نہیں دے سکتا۔ لہذا اسے کسی مناسب وقت تک ملتوی کر دیا جائے۔ تاہم یہ تسلیم کرنے کی ضرورت نہیں کہ میں اس کام کو ملتوی کر رہا ہوں۔ یہ مغالطہ آمیز سوچ ہمیں التوا پندی کے جال میں پھنسا دیتی ہے۔

بلاشبہ التوا پندی کے کئی درجے ہیں۔ ممکن ہے کہ آپ کوئی کام ایک خاص مدت کے لیے ملتوی کریں۔ اس مدت کے خاتمے سے پہلے وہ کام مکمل کر لیں۔ بظاہر یہ بات بے ضرر نظر آتی ہے۔ لیکن اس میں بھی کئی خدشات پوشیدہ ہیں۔ اپنے رویے کا دفاع کرتے ہوئے آپ وقت کی کمی کا رونا روئیں گے۔ فرصت ہوتی تو میں یہ کام پہلے ہی کر لیتا۔ لیکن یہ محض حیلہ سازی ہے۔ کوئی کام اس قدر غیر اہم نہیں ہوتا کہ محض فرصت کے دوران کیا جاسکے۔ کام ہو تو اس کے لیے وقت بھی نکل آتا ہے۔ مصروف لوگ بھی تو اپنے کام نہلاتے ہیں۔ اگر آپ عديم الفرستی کا رونا روئے رہے تو پھر یقیناً آپ کے پاس کام کرنے کی فرصت نہیں رہے گی۔

بزرگوں نے درست کہا ہے کہ کہنے اور کرنے میں بڑا فرق ہے۔ آپ جو چاہیں اپنے بارے میں کہہ سکتے ہیں۔ لیکن یاد رکھئے کہ شخصیت و کردار کا تعین الفاظ سے نہیں افعال سے ہوتا ہے۔ افعال کے شور کے آگے الفاظ دب جاتے ہیں۔ آپ آج جو کچھ کرتے ہیں، وہی آپ کی شخصیت کا آئینہ ہے۔ لہذا آئندہ آپ التوا پندی کے قریب کا شکار ہونے لگیں، تو اس حقیقت کو پیش نظر رکھیں۔ ممکن ہے اس طرح آپ جیلوں بمائوں کے چکر سے نجات پا سکیں۔

بوریت:

زندگی پر کشش اور دل فریب ہے۔ پھر بھی بعض لوگوں کا مقدر ہی بوریت ہے۔ بوریت ہے کیا؟ یہ موجودہ لمحات کی ذمہ داری سے گریز ہے۔ یہ باہر سے نازل نہیں ہوتی۔ آپ خود ہی اسے سر پر سوار کرتے ہیں۔ جب آپ ٹال مٹول سے کام لیتے ہیں، آج کا کام کل پر ڈالتے ہیں، تو آپ کے موجودہ لمحات میں غلا پیدا ہو جاتا ہے۔ اسی خلا میں بوریت کے جراثیم پرورش پاتے ہیں۔ ہم اس حقیقت کو قبول نہیں کرتے۔ بوریت کا منبع خارجی حالات میں تلاش کرتے ہیں۔ اس لیے ہم شکایت کرتے ہیں کہ یہ شر سخت بور ہے، یا فلاں مقرر نے خوب بور کیا..... تاہم کوئی شریا مقرر بور نہیں ہوتا۔ آپ خود بوریت کا شکار ہوتے ہیں۔ آپ چاہیں تو اس سے بچ بھی سکتے ہیں۔ اس کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ آپ موجودہ لمحات کو کسی مناسب کام میں صرف کریں۔ بوریت کا نام نشان نہیں رہے گا۔ دیگر امور کی طرح یہ معاملہ بھی آپ کے اختیار میں ہے۔

ٹال مٹول کے چند عمومی حربے:

یہاں ہم چند حالات درج کر رہے ہیں جن میں ٹال مٹول کو ہی بہترین طرز عمل خیال کیا جاتا ہے:

- * کسی ملازمت سے جتنے رہنا چاہے آپ کی صلاحیتوں کو زنگ لگ رہا ہو اور ترقی کے مواقع بھی معدوم ہوں۔
- * رشتے ٹالے روگ بن جائیں تب بھی ان سے علیحدہ نہ ہونا۔ اس امید پر بچے جانا کہ حالات کبھی نہ کبھی بہتر ہو جائیں گے۔
- * جنس، شرم و حیا اور خوف جیسی رشتوں ٹالوں میں ذہر گھولنے والی خامیوں کو دور کرنے کے بجائے اچھے دنوں کے منتظر رہنا۔
- * سگریٹ نوشی اور شراب نوشی جیسی باتوں کو ترک نہ کرنا۔ اس توقع میں زندگی بسر کرنا کہ کبھی نہ کبھی یہ عادتیں خود بخود چھوٹ جائیں گی۔
- * مشکل کاموں سے گریز کرنا۔ توقع رکھنا کہ کوئی دوسرا شخص آپ کے یہ کام کر دے

گاہ یہ نہ ہوا تو کوئی فیبی ہاتھ مدد کے لیے ظاہر ہو جائے گا۔

- * کوئی مسئلہ پیدا ہو تو افسر، شریک حیات یا دوسرے لوگوں کا سامنا کرنے سے گریز کرنا۔ یہ توقع رکھنا کہ مسئلہ آخر کار خود بخود حل ہو جائے گا یا فراموش کر دیا جائے گا۔ حالانکہ اکثر اوقات یہ دونوں باتیں محال ہوتی ہیں۔ دوسری طرف اگر جرات سے کام لیا جائے تو صورت حال بہتر بنانا ممکن ہوتا ہے۔
- * نئی جگہوں میں رہنے سے خوف کھانا۔ پرانی جگہوں میں رہنے کو ترجیح دینا، چاہے اس سے کئی مسائل پیدا ہوتے ہوں۔
- * اپنے بال بچوں کے ساتھ تھوڑا بہت وقت گزارنے سے گریز کرنا۔ یہی رٹ لگائے جانا کہ کبھی وقت ہی نہیں ملتا۔ اسی طرح سیو تفریح یا دوستوں سے میل ملاپ کو ٹالتے رہنا۔
- * ورزش شروع کرنے کو ٹالتے رہنا۔ آج فیس کل سسی، یہ معاملے کو ٹالنے کا مقبول ترین حربہ ہے۔
- * کام کی زیادتی یا تھکاوٹ کا ذکر کرتے رہنا۔ حالانکہ حقیقت یہ ہے کہ محنت کرنے سے انسان اس قدر نہیں ٹھکتا جس قدر محنت کا تصور اسے پریشان کرتا ہے۔
- * شکایات سے فرار حاصل کرنے کے لیے بیماری کا بہانہ بنانا۔ کبھی بھیداریں بھی ہوتا ہے کہ کام ٹالنے کے لیے آپ واقعی بیمار ہو جاتے ہیں۔
- * فرصت نہ ہونے کا بہانہ کرنا۔ حالانکہ جو کچھ آپ واقعی کرنا چاہتے ہیں، اس کے لیے وقت بھی نکل آتا ہے۔
- * ہوائی قلعے تعمیر کرتے رہنا۔ حال میں کچھ نہ کرنا اور ہر وقت مستقبل کے منصوبے بناتے رہنا۔
- * دوسروں کے عیب تلاش کرتے رہنا۔ دوسروں کی نکتہ چینی کے پردے میں اپنی کالی کو چھپانا۔
- * کسی بیماری کے خدشے کی صورت میں ڈاکڑی معائینے سے گریز کرنا۔ حالانکہ اس سے بیماری کے شدید تر ہونے کا خطرہ لاحق رہتا ہے۔

ہوتے۔ لہذا اپنی محرومیوں اور کوتاہیوں کا الزام حالات کو دیتے رہتے۔ یہ محنت سے بچنے کا زبردست حربہ ہے۔

(۷) اکھاڑے میں اترنے والے پہلو ان ہی مات کھاتے ہیں۔ آپ مزے سے رہتے۔ نہ کام کیجئے۔ نہ ناکامی کا خدشہ ہو گا۔ مزے سے ”کامیاب“ زندگی گزار لیتے۔

(۸) خواہشوں کے دلس میں رہتے۔ معجزوں کا انتظار کیجئے۔ کام کرنے کی ”معیبیت“ سے نجات مل جائے گی۔ آپ ہر طرح سے محفوظ رہیں گے۔

(۹) ٹال مٹول سے کام لیتے رہیں گے تو محرومیاں خود بخود پیدا ہوں گی۔ ان محرومیوں کے چرچے کر کے آپ دوسروں کی نوجہ اور ہمدردیاں حاصل کر سکتے ہیں۔

(۱۰) کام کرنے کے بجائے فرصت نہ ہونے کا راگ الاپتے رہتے۔ آپ کے پاس فرصت ہی فرصت رہے گی۔

(۱۱) ہو سکتا ہے کہ ٹال مٹول کے نتیجے میں مسائل خود ہی ختم ہو جائیں یا اس قدر بگڑ جائیں کہ انہیں حل کرنا ممکن نہ رہے۔ اس طرح التوا پسندی کے ذریعے آپ مسائل سے نجات حاصل کر سکتے ہیں۔

(۱۲) کسی کام کو ٹالتے ٹالتے یہ نوبت بھی آ سکتی ہے کہ کوئی اور شخص وہ کام کر دے۔ اہل طرح آپ دوسروں سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ انہیں اپنے مقاصد کے لئے استعمال کر سکتے ہیں۔

مندرجہ بالا فوائد کا ذکر اس لیے کیا گیا ہے کہ آپ ٹال مٹول سے کام لینے کے محرکات سمجھ سکیں۔ اس کے بعد ضروری ہے کہ ہم التوا پسندی کی بد عادت سے نجات حاصل کرنے کے اہم طریقوں کا ذکر کریں۔

ٹال مٹول سے نجات حاصل کرنے کے چند طریقے:

(۱) لمبے چوڑے منصوبے بنانے کے بجائے موجودہ لمحوں میں زندہ رہنے کا آغاز کیجئے۔ مثلاً موجودہ پانچ منٹ کا پروگرام بنائیے اور پوری شدت کے ساتھ اس پر عمل کیجئے۔ یہ عمل روزانہ کئی بار دہرایا جانا چاہئے۔

(۲) جس کام کو آپ مدت سے ٹالتے رہے ہیں، ابھی سے اسے کرنے کا آغاز کر

* ان لوگوں سے ملنے سے گریز کرنا، جنہیں آپ پسند کرتے ہیں۔ یہ توقع رکھنا کہ وہ خود ہی آپ کی طرف مائل ہو جائیں گے۔

* یورست کا شکار ہونا۔ یہ بھی اصل میں ٹال مٹول کا ہی ذریعہ ہے۔ میں بہت بور ہوں۔ کچھ کرنے کو جی نہیں چاہتا۔

* ساری زندگی ہل بچوں کے لیے وقف کر دینا۔ اپنی خوشیوں اور مسرتوں کو بھی ان پر قربان کر دینا۔ میں سیر و سیاحت میں پیسے کیسے ضائع کر سکتا ہوں۔ بچوں کی تعلیم و تربیت کے لئے مجھے پیسوں کی اشد ضرورت ہے۔

ٹال مٹول کے اسباب:

ٹال مٹول جاری رکھنے کی ذہنیت ایک حصہ خود فریبی اور دوسرے فرار پر مشتمل ہے۔ اس ذہنیت کے مینڈ فوائد کچھ اس طرح ہیں:

(۱) یہ بات بالکل واضح ہے کہ ٹال مٹول کے ذریعے مشکل کاموں سے وقتی طور پر نجات مل جاتی ہے۔ آج کا کام کل پر ڈالنا بظاہر بہت آسان ہے۔ لہذا یہ طرز عمل مشکلات سے فوری نجات کا سہل ترین نسخہ تصور کیا جاتا ہے۔

(۲) خود فریبی میں بھی تسکین ہوتی ہے۔ خود فریبی کے ذریعے آپ خود کو احساس دلا سکتے ہیں کہ آپ اپنے فرائض سے کوتاہی نہیں کر رہے۔ محض مناسب حالات کے منتظر ہیں، تاکہ معاملات کو خوش اسلوبی سے منایا جاسکے۔

(۳) ٹال مٹول سے کام لے کر آپ حالات کو جوں کا توں رکھ سکتے ہیں۔ یوں تغیر و تبدل اور اس سے متعلقہ خطرات سے بھی نجات حاصل ہو جاتی ہے۔

(۴) یورست کا احساس ہو تو آپ حالات یا دوسرے لوگوں کو اس کا ذمہ دار ٹھہرا سکتے ہیں۔

(۵) نکتہ چینی بن کر آپ دوسروں کے بل بوتے پر خود کو اہم سمجھ سکتے ہیں۔ دوسرے لوگ محنت کرتے رہیں اور آپ ان کے عیب نکالتے رہیں۔ گویا آپ ان سے اعلیٰ و برتر ہستی ہیں، جس کا فرض دوسروں کی رہنمائی کرنا ہے۔

(۶) حالات سدھرنے کا انتظار کرتے رہتے۔ ظاہر ہے کہ حالات خود بخود ٹھیک نہیں

آگے بڑھے۔ یہ وسیع اور رنگارنگ دنیا آپ کی منتظر ہے۔

(۸) افسردگی، مایوسی اور یوریت ترک کر دیجئے۔ جو کام غیر خوش گووار اور بور محسوس ہوں، انہیں تخلیقی اور اچھوتے انداز میں سرانجام دیجئے۔ افسردگی، مایوسی اور یوریت کا خاتمہ ہو جائے گا۔

(۹) جب کوئی شخص آپ کو ہدف تنقید بنائے تو اس سے پوچھئے کہ ”آیا آپ کے نزدیک مجھے نقد کی ضرورت ہے؟“ اسی طرح جب آپ دوسروں پر نکتہ چینی کریں تو ان سے دریافت کر لیجئے کہ آیا وہ تنقید پسند کرتے ہیں۔ یہ طریقہ کار آپ کو گفتار کا غازی بننے سے روکے گا۔

(۱۰) اپنے اعلیٰ و کردار کا جائزہ لیتے رہئے۔ اس امر کا دھیان رکھئے کہ آیا آپ اپنے نصب العین پر پورے اترتے ہیں۔ بصورت دیگر اپنے آپ کو اپنی خواہشوں اور امنگوں کے مطابق ڈھال لیں۔ اس سلسلے میں کوتاہی نہ کیجئے۔ زندگی اس قدر مختصر ہے کہ ٹال مٹول سے کام نہیں لیا جاسکتا۔

(۱۱) ہمیشہ حوصلہ اور جرات سے کام لیجئے۔ تمام خوف اور خدشات خود بخود ختم ہو جائیں گے۔ ہمیشہ بہترین کارکردگی پیش نظر نہ رکھئے۔ اس لیے کہ کچھ کرنا، کچھ نہ کرنے سے ہمیشہ بہتر ہوتا ہے۔

(۱۲) تھکاوٹ کا بہانہ چھوڑ دیجئے۔ دل لگا کر محنت کی جائے تو تھکاوٹ پیدا نہیں ہوتی۔ یہ تو عدم دلچسپی کا نتیجہ ہوتی ہے۔ محنت میں دلچسپی لینے سے ایسی کئی بیماریاں، بھی ختم ہو جاتی ہیں جو اصل میں محنت سے جی چرانے کا نتیجہ ہوتی ہیں۔

(۱۳) امید اور غلبہ کے الفاظ اپنی لغت سے خارج کر دیجئے۔ یہ ٹال مٹول کرنے کے آلات ہیں۔ جب کبھی یہ الفاظ آپ کی زبان پر آئیں تو انہیں یوں بدل دیجئے کہ: ”مجھے امید ہے کہ حالات بہتر ہو جائیں گے“ کے بجائے یہ کہئے کہ ”میں حالات بہتر بنا لوں گا“۔

(۱۴) غلبہ کا یہ کام مکمل ہو جائے گا کے بجائے یہ کہئے کہ ”میں یہ کام مکمل کر لوں گا“۔ اگر آپ کسی ایسے معاملے کو ملتوی کرتے رہے ہیں جس میں دوسرے لوگ بھی

دیجئے۔ آپ دیکھیں گے کہ ٹال مٹول بالکل فضول ہے۔ تسکین کاموں کو ملتوی کرنے میں نہیں بلکہ انہیں دل لگا کر مکمل کرنے میں ہے۔ ممکن ہے کوئی کام شروع کرنے سے قبل آپ کے دل میں کئی خدشات پیدا ہوتے ہوں۔ لیکن آپ پوری توجہ سے وہ کام شروع کر دیں تو یہ خدشات قطعی طور پر بے بنیاد ثابت ہوں گے۔

(۱۵) اپنے آپ سے سوال کیجئے کہ اگر میں یہ کام ملتوی کرنے کے بجائے فوری طور پر شروع کر دوں تو زیادہ سے زیادہ کیا قیامت ٹوٹ سکتی ہے؟ عام طور پر اس سوال کا جواب اس قدر مضحکہ خیز ہو گا کہ آپ فوری طور پر کام شروع کر دیں گے۔ اپنے خدشات کا تجربہ کیجئے۔ وہ بے بنیاد اور بلا جواز نظر آنے لگیں گے۔

(۱۶) ہفتے کے کسی دن کے پندرہ منٹ عرصے سے ملتوی شدہ کام مکمل کرنے کے لیے وقف کر دیجئے۔ مثلاً یہ فیصلہ کیجئے کہ آپ ہر اتوار کو صبح ۹ بجے سے ۱۵ بجے تک صرف وہی کام کریں گے جنہیں آپ عرصے سے ملتوی کرتے آئے ہیں آپ دیکھیں گے کہ توجہ اور دل جمعی سے پندرہ منٹ بھی صرف کیے جائیں تو کئی اوصوے کام مکمل ہو جاتے ہیں۔

(۱۷) ٹال مٹول سے پیدا ہونے والی تشویش سے نجات پائیے۔ آپ اس سے مکمل پابند و اعلیٰ ہیں۔ یاد رکھئے کہ خود پسند لوگ اس قسم کی تشویش برداشت نہیں کرتے۔

(۱۸) موجودہ حالت پر توجہ کیجئے۔ دیکھئے کہ کون سی بات آپ کو بلا وقار اور بھرپور انداز میں زندہ رہنے سے روک رہی ہے۔ التوا پسندی کے ذریعے آپ موجود مسائل مستقبل کے حوالے کرتے ہیں۔ کیا یہ بہتر نہیں کہ موجود مسائل ابھی حل کیے جائیں۔ آج کا بوجھ کل پر نہ ڈالا جائے۔ کل کے اپنے مسائل ہوں گے۔ پھر ان میں اضافہ کیوں کیا جائے۔

(۱۹) سگریٹ نوشی ابھی..... اسی لمحہ..... ترک کیجئے۔ ورزش کا ابھی آغاز کیجئے۔ ملتوی شدہ کام اسی لمحے شروع کیجئے۔ یہ کتاب ابھی بند کر دیجئے اور اپنے کام شروع کیجئے..... کام شروع کرنے کا اصلی طریقہ یہی ہے۔ صرف آپ خود اپنی راہ میں رکاوٹ ہیں۔ اپنی راہ میں رکاوٹ نہ بنئے۔ حوصلہ اور جرات سے کام لیجئے۔

شریک ہیں، تو ان سے ملے۔ ان کی رائے دریافت کیجئے۔ اپنے خدشات بیان کیجئے۔ اس طرح تبادلہ خیالات اور تجربے کے ذریعے حتیٰ فیصلہ کیجئے۔ آپ دنیا کو تبدیل کرنے کے خواہش مند ہیں، تو شکوہ و شکایت کیسی؟ شکایتوں میں وقت ضائع نہ کیجئے۔ ہمیشہ مصروف کار رہئے۔ شدید محنت کے علاوہ خواہشات کی تکمیل کا کوئی اور راستہ موجود نہیں۔ کردار کے غازی بنئے، دنیا آپ کے آگے جھک جائے گی۔



۱۰

دو افراد کو یک جان بنانے والا
رشتہ دونوں کو اوصورا بنا دیتا ہے

اپنی آزادی کا اقرار کیجئے

اپنی انفرادیت کا لوہا منوانا آسان نہیں۔ زندگی میں آسانیاں پیدا کرنے کی خاطر ہم دوسروں کے سارے حلاش کرتے رہتے ہیں۔ حالانکہ رفتہ رفتہ یہ عادت ہماری شخصیت مسخ کر دیتی ہے۔ نفسیاتی آزادی کا مفہوم یہ ہے کہ ہم اپنے سارے زندگی بسر کریں۔ ان تمام رشتوں، نااطوں اور رویوں سے نجات حاصل کریں جو ہمیں دوسروں کا دست نگر بناتے ہیں۔ ہم اپنا انتخاب خود کریں۔ اس مقصد کے حصول میں ایک بڑی رکاوٹ یہ بھی ہے کہ سماج کے اصول، تقاضے اور ہمارے قریبی لوگوں کی توقعات ہمیں یہ قدم اٹھانے سے روکتی ہیں۔

انفرادی آزادی کے اثبات کا تقاضا یہ ہے کہ ہم اپنی زندگی کو اپنے حسبِ فطریہ بسر کریں۔ اس کا مطلب یہ نہیں کہ ہم ساری دنیا سے کٹ جائیں اور اپنی ذیادہ اینٹ کی مسجد الگ بنالیں۔ ایسے رشتے ناطے اور دوستیاں بہر حال قاتل قدر اور پسندیدہ ہوتی ہیں جو ہمارے مقاصد کے حصول کی راہ میں حائل نہیں ہوتیں۔ صرف ذہنی غلامی ہی قاتلِ مذمت ہے۔ یہ ہمیں دوسروں پر اندھا دھند بھروسہ کرنے پر اکساتی ہے۔ ہمیں انتخاب کی صلاحیت سے محروم کرتی ہے اور بالآخر قطعی طور پر مفلوج کر دیتی ہے۔ پھر ہم وہ کچھ بن جاتے ہیں جو دوسرے ہمیں بنانا چاہتے ہیں۔ یہ اس دکھتی رنگ کا ماحصل ہے۔

مزید برآں یہ دوسروں کی پسندیدگی حاصل کرنے کی اس خواہش سے مشابہ ہے جس کا ذکر ہم پہلے ہی کر چکے ہیں۔ ظاہر ہے رشتوں ناپوں کی خواہش احمقانہ نہیں۔ لیکن اگر وہ بوجھ بن جائیں اور آپ کی شخصیت کو مسخ کر دیں، تو ان سے دور رہنا ہی بہتر ہے۔ رشتے نہیں بلکہ ان کا بے جا بوجھ مصیبت کی جڑ ہے۔ یہ دوسروں کے احسان کی صورت اختیار کر لیتا ہے۔ احسان احساس گناہ اور غلامی کو جنم دیتا ہے۔

نفسیاتی آزادی کا تقاضا یہ ہے کہ آپ دوسروں کی خواہش تو کریں، لیکن وہ آپ کی ناگزیر ضرورت نہ بن جائیں۔ کوئی ناگزیر ضرورت بن جائے تو پھر آپ کے لیے دکھوں کا دروازہ کھل سکتا ہے۔ وہ آپ کو چھوڑ سکتا ہے۔ مائل بہ ستم ہو سکتا ہے۔ سرد مہری برت سکتا ہے۔ تب آپ اذیت محسوس کریں گے۔ ممکن ہے خود کشی ہی کر لیں۔ اس کے باوجود معاشرہ قدم قدم پر ہمیں دوسروں کا محتاج ہونے کی تلقین کرتا ہے۔ وہ ایسے رشتوں ناپوں پر زور دیتا ہے جن میں ایک فرد مکمل طور پر دوسرے کا محتاج ہو کر رہ جائے۔ جب آپ کسی تعلق میں یہ محسوس کریں کہ آپ اس کے تقاضے پورے کرنے پر مجبور ہیں، تو جان جائیے کہ آپ اس دھکتی رگ کا شکار ہیں۔

دوسروں کی محتاجی سے نجات حاصل کرنے کے عمل کا آغاز اپنے اہل خانہ سے کیجئے۔ اس طریقے پر غور کیجئے جس کے والدین آپ سے پیش آتے تھے اور اب آپ اپنے بچوں سے پیش آتے ہیں۔ آپ کے ذہن میں نفسیاتی غلامی پیدا کرنے والے کتنے نمونے ہیں؟ ان میں سے کتنوں کو آپ اپنے بچوں پر ٹھونکتے ہیں؟

خاندان اور بچوں کی پرورش میں محتاجی کا جال:

چند سال پیش چالی وڈ کے مشہور فلمساز والد ڈینی نے ایک خوبصورت قلم بنائی تھی۔ اس قلم میں ایک مادہ ریچھ کو اپنے بچوں کی پرورش کرتے ہوئے دکھایا گیا تھا۔ ماں نے بچوں کو شکار کھیلنا اور درختوں پر چڑھنا سکھایا۔ دشمنوں سے تحفظ کے طریقے بھی سکھائے۔ یہ سب کچھ کرنے کے بعد اس نے بچوں کو تنہا چھوڑ دیا۔ گویا وہ اپنی ذمہ داری سے سبکدوش ہو چکی تھی۔ وہ ہمیشہ کے لیے بچوں کو چھوڑ کر چلی گئی۔ نہ تو اس نے کبھی کبھار کی آمد و رفت رکھی۔ نہ ہی بچوں کی بے وفائی کا گلہ کیا۔ حیوانی دنیا کا

اصول یہی ہے۔ حیوان بچوں کو ضروری تربیت دیتے ہیں۔ پھر ان سے منہ موڑ لیتے ہیں۔ انسانی دنیا میں جہلت تو یہی ہے۔ یعنی یہاں بھی آزادی اور نجات کی خواہش موجود ہے۔ لیکن اپنے بچوں میں اپنی زندگی کو دہرانے کی احمقانہ خواہش اس پر غالب آ جاتی ہے۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ انسانی بچے کی تربیت اس طرح نہیں کی جاتی کہ وہ جلد از جلد اپنے پاؤں پر کھڑا ہو سکے۔ بلکہ اسے ہمیشہ ماتحت رکھنے کو مقصد بنا لیا جاتا ہے۔

آپ کو اپنے بچوں کے لیے کس شے کی خواہش ہے؟ کیا آپ چاہتے ہیں کہ وہ خوش و خرم رہیں، خود اعتماد ہوں، آزادی کی زندگی بسر کریں؟ ظاہر ہے کہ آپ کی خواہش یہی ہوگی۔ لیکن یہ مقاصد حاصل کیسے ہوں؟ اس کے لیے ضروری ہے کہ پہلے آپ خود اپنے میں یہ خوبیاں پیدا کریں۔ بچے تو آپ سے ہی سیکھتے ہیں۔ اگر آپ ان خوبیوں سے محروم ہیں تو پھر انہیں بچوں میں پیدا کرنا محال ہے۔ انہیں محض زبانی انداز میں تربیت نہیں دی جاسکتی۔ وہ آپ کے اعمال پر بھی کڑی نگاہ رکھتے ہیں۔ مثال کے طور پر اگر آپ ہمیشہ اپنی ذات کی نفی کرنے پر مائل رہتے ہیں۔ تو پھر آپ قربانی دینے والے کا کردار بطور نمونہ پیش کرتے ہیں۔ اس کا مطلب کیا ہے؟ یہ کہ آپ دوسروں کو خود اپنے پر ترجیح دیتے ہیں۔ دوسروں کی پسندیدگی کے طالب رہتے ہیں۔ بلاشبہ یہ اچھا ہے کہ آپ دوسروں کے ساتھ محبت اور مہربانی سے پیش آئیں۔ لیکن اس عمل میں اپنی ذات کی نفی کرنا کوئی اچھی بات نہیں۔ کردار کا اس قسم کا نمونہ بچوں پر مضراثر ڈالتا ہے۔

بچوں میں آزادی کی خواہش بے پناہ ہوتی ہے۔ وہ خود اعتمادی سے بھرپور ہوتے ہیں۔ بہت سی باتوں میں وہ بزرگوں پر انحصار کرتے ہیں۔ لیکن اس کے ساتھ ہی ساتھ اپنی شخصیت کے اثبات پر بھی آمادہ رہتے ہیں۔ ایسے نمونے تو ہر گھر میں سنائی دیتے ہیں کہ:

”ای‘ یہ بات تو میں خود بھی کہہ سکتا ہوں۔“

”فلاں کام میں خود کر سکتا ہوں۔“

مصیبت یہ ہے کہ ہمارے سماج میں والدین بچوں کی خود اعتمادی بڑھانے میں

بلکہ اس کی اپنی حیثیت بھی ہوتی ہے۔ اس کا اپنا احترام ہوتا ہے۔ یوں وہ اپنے بچوں کے لیے بہتر نمونہ بن جاتی ہے۔ وہ اپنے بچوں کی صورت میں اپنی زندگی کو دہرانے کی احمقانہ خواہش نہیں کرتی۔ خاندان مسرتوں کا گوارہ بن جاتا ہے۔ والدین اپنی خوشی کا خیال بھی رکھتے ہیں۔ لہذا بچوں سے بالا بالا وہ تفریح کر لیتے ہیں۔ لیکن ان میں اپنے فرائض سے غفلت کا کوئی احساس پیدا نہیں ہوتا۔ نہ وہ بچوں کو خود پر سوار کرتے ہیں اور نہ ہی ہر وقت بچوں کے سر پر منڈلاتے رہتے ہیں۔

ایسے والدین بچوں کو زیر اثر رکھنے کے لیے لعن طعن سے کام نہیں لیتے۔ وہ بچوں کو خوش، پراختہ اور کامیاب دیکھنا چاہتے ہیں۔ آخری عمر میں بھی ان پر بوجھ نہیں بنتے۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ ان کے بچے زندگی میں بھرپور حصہ لیتے ہیں۔ کئی کامیابیاں حاصل کرتے ہیں۔ کسی دانش مند کا قول ہے کہ:

”جلد یا بدیر ہمیں اپنے والدین سے دور ہونا ہی پڑتا ہے۔ بلاشبہ اس طرح تھائی کا اہلیت ناک تجربہ ہوتا ہے۔..... میں خود اپنے والدین سے بتدریج جدا ہوا تھا۔ میں اس طرح جدا ہونے پر اداس اور دگرگیر بھی ہوا۔“

ماں باپ سے اس طرح تھمت خود اعتمادی کا وسیلہ ہی نہیں بلکہ ان کے ساتھ خوش گوار تعلقات کی بنیاد بھی بن جاتی ہے۔ ایک خاتون کا قول ہے کہ:

”ماں البی ہستی نہیں جس پر بوجھ بنا جائے۔ بلکہ وہ تو ایسی ہستی ہے جو بوجھ کو غیر ضروری بنا دیتی ہے۔“

اس طرح خانگی دہانے سے آزادی کو فطری واقعہ بنایا جاسکتا ہے۔ اسے وابہیات اور کینہ پن بھی ظاہر کیا جاسکتا ہے۔ اس کا فیصلہ تو یونہی ممکن ہے کہ آپ اپنے بچوں کی عزت نفس، خود اعتمادی اور آزادی کا احترام کرتے ہیں یا انہیں محض اپنی ملکیت اور کھلونے ہی تصور کرتے ہیں۔

بچوں نے اگر خاندانی ماحول پر انحصار کرنا ہی سیکھا ہو تو پھر وہ اس انداز زندگی کے عادی ہو جاتے ہیں۔ یہاں تک کہ شادی کے بعد بھی اس سے تھمت حاصل نہیں کر پاتے۔ چنانچہ میاں بیوی اچھے دوستوں کے بجائے ایک دوسرے کے غلام کی حیثیت

تعاون نہیں کرتے۔ شعوری یا لاشعوری طور پر ان کی کوشش یہ ہوتی ہے کہ بچے ان کے دست نگر رہیں۔ بیشہ ان کی ہدایات پر عمل کریں۔ ہر معاملے میں ان سے رہنمائی کے طالب ہوں۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ غلط تربیت کی بنا پر بچوں میں جذباتی خود اعتمادی کی نشوونما نہیں ہوتی۔ ان کی شخصیت منح ہو جاتی ہے۔ ساری زندگی سماروں کی تلاش کرتے رہتے ہیں۔ اس کے اثرات اس قدر ہمہ گیر ہیں کہ شادی کے بعد بھی میاں بیوی دوستوں کی طرح زندگی بسر نہیں کرتے۔ بلکہ ان میں والدین والا رویہ پیدا ہو جاتا ہے۔

لہذا ہمیں اولین طور پر یہ دیکھنا چاہئے کہ والدین کے فرائض کیا ہیں اور ان کی موثر تکمیل کیونکر ممکن ہے۔ ارباب بچے کی نشوونما میں خاندان اہم کردار ادا کرتا ہے۔ مگر اس کا کردار عارضی ہونا چاہئے۔ جب اس کے ارکان جذباتی آزادی کی خواہش کریں، تو خاندان کو اس معاملے میں بھی ان کی بھرپور مدد کرنی چاہئے آپ نے اکثر والدین کو یہ کہتے ہوئے سنا ہو گا کہ:

”مجھے اپنے بچے کے مستقبل کا انتخاب کرنے کا پورا حق ہے۔“ یقین مانئے، اس قسم کے رویے سے مثبت نتائج کم ہی پیدا ہوتے ہیں۔ عام طور پر اس سے بچے میں نفرت، رد عمل، بغاوت اور گناہ کے احساسات جنم لیتے ہیں۔ اس کے برعکس بچوں کے دوستانہ مراسم رکھنے والے والدین ان کی نشوونما میں زیادہ تعمیری کردار ادا کرتے ہیں۔ وہ بچوں میں خود اعتمادی، عزت نفس، آزادی اور ذمہ داری کے خوبصورت جذبات پروان چڑھاتے ہیں۔

خاندان کے دوستانہ اور جبری ماحول میں امتیازات:

آزادی پر اصرار کرنے والے خاندانی ماحول میں بچے کی خود اعتمادی کی خواہش کو خود سری نہیں سمجھا جاتا۔ وہ اسے فطری تصور کرتے ہیں۔ اس ماحول میں اہل خانہ اچھے دوستوں کی مانند رہتے ہیں۔ دوسروں کے وجود کو بوجھ خیال نہیں کرتے۔ ایک دوسرے کا احترام کرتے ہیں۔ ایک دوسرے کی خلوت کا خیال رکھتے ہیں۔ اپنا بوجھ دوسروں کے سر نہیں تھوپتے۔ ایسے ماحول میں خاتون محض ماں یا بیوی نہیں ہوتی۔

ہے۔ کہہ لیجئے کہ وہ کسی دفتر میں سیکریٹری ہے یا کسی مدرسے میں استانی ہے۔ شادی کے چار سال میں دو تین بچے پیدا ہوتے ہیں۔ اب وہ گھر میں بیوی اور ماں کا کردار ادا کر رہی ہے۔ گھر کی دیکھ بھال کرتی ہے۔ بچوں کی نگہداشت میں مصروف رہتی ہے۔ باقاعدہ ملازمت چھوڑ چکی ہے۔ سارا وقت گھر کے کاموں میں ہی لگی رہتی ہے۔ معاشی طور پر اب وہ مفید نہیں رہی۔ نفسیاتی طور پر اب وہ ثانوی فرد بن چکی ہے۔ یوں مرد کی اہمیت بڑھتی جاتی ہے۔ کیونکہ وہ واحد معاشی وسیلہ ہے۔ بیوی زیادہ سے زیادہ اپنی شخصیت کو میاں کی شخصیت کے تابع رکھنا شروع کر دیتی ہے۔ میاں کی رضامندی اس کا نصب العین بن جاتی ہے۔ یہاں تک کہ وہ قطعی طور پر خاومہ کی حیثیت حاصل کر لیتی ہے۔ میاں کی خوشی اس کی خوشی، میاں کا دکھ اس کا دکھ بن جاتا ہے۔

تعلق کی اس نئی صورت میں بظاہر لوگوں کو اختیار اور محکوم کی کا رشتہ نظر نہیں آتا۔ بیوی اپنی حالت سے سمجھوتہ کر لیتی ہے۔ وہ دوسری خواتین کو بھی اس عالم میں پاتی ہے۔ لہذا اسے کوئی فرق محسوس نہیں ہوتا۔ ممکن ہے وہ اس میں راحت محسوس کرتی ہو۔ میاں بھی اپنی جگہ مسرور ہیں کہ انہیں تابعدار اور فرماں بردار بیوی مل گئی ہے۔

پھر یکایک شادی کے پانچ سات سال بعد ایک بحران پیدا ہو جاتا ہے۔ بیوی خود کو غیر اہم بلکہ غیر ضروری محسوس کرنے لگتی ہے۔ میاں اس بحران میں بیوی سے تعاون کرتا ہے۔ وہ اس کی شخصیت بھل کرنا چاہتا ہے۔ اب وہ اسے سمجھاتا ہے کہ:

”اگر تمہیں کام کی خواہش ہے۔ تو کسی نوکری کی تلاش کیوں نہیں کرتیں۔“

”بہتر ہے تم مدرس کا کام دوبارہ شروع کر دو۔“

عمر کے ڈھلنے کے ساتھ ساتھ بیوی اب خود کو کشش سے محروم تصور کرنے لگتی ہے۔ اسے ہر دم دھڑکا رہتا ہے کہ کیسے میاں اس سے بے زار نہ ہو جائے۔ وہ میاں کی ہر بات کو شک و شبہ کی نظروں سے دیکھنے لگتی ہے۔ دوسری طرف اب میاں زندگی کی ایسی منزل پر ہوتا ہے، جب کہ وہ روزگار کے مسائل، سماجی تعلقات کے تقاضوں اور آگے بڑھنے کے مواقع سے لدا پھندا ہوتا ہے۔ اس کی خواہش ہے کہ بیوی

سے رہنا شروع کر دیتے ہیں۔

نفسیاتی محتاجی اور شادی کا بحران:

یہ ممکن ہے کہ انداز فکر میں صحت مند تبدیلیاں پیدا کرنے کے بعد بھی آپ زندگی میں محتاجی کے بحران کا شکار ہوں۔ ہو سکتا ہے کہ آپ ماں باپ پر بھروسہ کرنے سے تو دست بردار ہو جائیں، لیکن بعد ازاں وہی ناظم اپنے شریک حیات سے جوڑ لیں۔ ایسا ہے تو پھر آپ ایک اور دھکتی رگ رکھتے ہیں۔ اس کا تجربہ ضروری ہے۔

کم لوگ اس حقیقت سے باخبر ہیں کہ عہد حاضر میں شادی کا بحران اور طلاقوں کی بھرمار کی ایک بڑی وجہ یہ ہے کہ شادی کا مطلب ایک دوسرے پر انحصار لیا جاتا ہے۔ اس سے بے شمار فرائض اور احمقانہ تقاضے وابستہ کر دیئے گئے ہیں۔ اب شادی سے مراد ایسا رشتہ نہیں رہا جس کی بنیاد باہمی محبت ہو۔ محبت ایسا رشتہ ہے جس میں فریقین ایک دوسرے کی آزادی اور عزت نفس کو مسخ نہیں کرتے۔ وہ تو ایک دوسرے کی نشوونما میں تعاون کرتے ہیں۔ یہ آزادی پر مبنی رشتہ ہے نہ کہ محتاجی کا افسوس ہے کہ ہمارے معاشرے میں اس کا وجود ختم ہوتا جا رہا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ شادی بھی باعث مسرت نہیں رہی۔ انجمنوں اور صہیتوں کا منبع بن گئی ہے۔ ایک عمومی شادی:

فی زمانہ شادی اختیار اور محکوم کے رشتے پر استوار ہوتی ہے۔ فریقین میں سے کوئی ایک دوسرے پر چھا جاتا ہے۔ دوسرا اپنی آزادی سے دست بردار ہو جاتا ہے۔ کہا جاتا ہے کہ یہ بات خوش گوار ازدواجی زندگی کے لیے ناگزیر ہے۔ گویا انسان اس قدر بدبخت ہو گئے ہیں کہ وہ انسانی سطح پر ایک دوسرے سے شادی جیسا مقدس رشتہ بھی استوار نہیں کر سکتے۔ ذیل میں ہم آج کے زمانے کی ایک عمومی ازدواجی زندگی کا احوال درج کرتے ہیں، تاکہ اس کی مزید وضاحت ہو سکے۔

شادی کے وقت میاں کی عمر ۲۳ برس اور بیوی کی عمر ۲۰ برس ہے۔ میاں نے نسبتاً زیادہ تعلیم پائی ہے اور وہ مالی اعتبار سے اچھی جگہ پر ملازم ہے۔ بیوی بھی ملازم

حالات کے بدلتے ہوئے تقاضوں کا ساتھ دینے میں اس سے بھرپور تعاون کرے۔ وہ دوسروں میں سرد مری اور کمزوری دیکھنے کا روادار نہیں ہوگا۔ خاص طور پر جب اس کی بیوی ایسا رویہ اختیار کرے تو اسے از حد اذیت ہوتی ہے۔

غالباً اس زمانے میں میاں بیوی کے علاوہ بھی جنسی تسکین کے ذرائع تلاش کرنے لگتا ہے۔ اسے کئی مواقع بھی حاصل ہوتے ہیں۔ تیز و طرار خواتین اسے پرکشش لگتی ہیں۔ بیوی زیادہ دیر تک اس صورت حال سے بے خبر نہیں رہ سکتی۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ وہ اندر ہی اندر کڑھنے لگتی ہے۔ دونوں میں خلیج بڑھنے لگتی ہے۔ ایک فرقہ اوپر کو جا رہا ہے اور نئے جہانوں کی جستجو میں ہے۔ دوسرا خود کو زیادہ سے زیادہ بے بس اور لاپرواہ محسوس کرتا ہے۔

بیوی کا خود پردگی کا رویہ اب کام نہیں دیتا۔ اسے اپنی کوتاہی کا شدید اور المناک احساس ہوتا ہے۔ بسا اوقات وہ حالات کے چیلنج کو قبول کرنے کا تہیہ کر لیتی ہے۔ یوں اس کی خود اعتمادی بحال ہونے لگتی ہے۔ ہو سکتا ہے کہ وہ دوبارہ ملازمت کر لے۔ نئے دوست بنانے لگے۔ سہاتی تقریبات میں شرکت کرنے لگے۔ اب وہ مساوات کا مطالبہ کرتی ہے۔ اب وہ چاہتی ہے کہ خانگی امور میں خاوند اس کا ہاتھ بٹائے۔ اپنا بوجھ خود اٹھائے۔

خاوند ان تبدیلیوں کو خوش دلی سے قبول نہیں کرتا۔ وہ اسے بے گتوں سے تعبیر کرتا ہے۔ اگرچہ وہ خود بعض تبدیلیوں کا خواہش مند تھا، لیکن جب وہ حقیقتاً پیدا ہوتی ہیں تو خود کو غیر محفوظ تصور کرنے لگتا ہے۔ لہذا وہ پہلے سے بھی زیادہ دباؤ ڈالنے لگتا ہے۔ اسے سمجھاتا ہے:

”تمہیں کام کرنے کی کوئی ضرورت نہیں۔ تمہیں صرف گھر کی دیکھ بھال کرنی چاہئے اور بچوں کی پرورش اور تربیت پر توجہ دینی چاہئے۔“

پھر وہ احساس گناہ پیدا کرنے کی کوشش کرتا ہے:

”بچوں کی تربیت ٹھیک طرح سے نہیں ہو رہی ہے۔“

ہو سکتا ہے کہ رفتہ رفتہ نوبت طلاق کی دھمکیوں تک پہنچ جائے۔ میاں گھر بار

چھوڑنے یا خود کشی کر لینے کا بھی رعب دیتا ہے۔

اب دو صورتیں ممکن ہیں۔ یا تو بیوی دوبارہ پہلی ڈگر پر آ جاتی ہے۔ خود پردگی کا انداز از سر نو اپناتی ہے۔ خانوی حیثیت قبول کر لیتی ہے۔ اگر وہ ایسا نہیں کرتی تو ازدواجی زندگی خطرے میں پڑ جاتی ہے۔ بحران پیدا ہو جاتا ہے۔ ممکن ہے نوبت طلاق تک پہنچ جائے۔ برسوں کی رفاقت، بحران کے سامنے نہ ٹھہر سکے۔ دوسری طرف اس بات کا بھی امکان ہے کہ خاوند خود کو نئی صورت حال سے ہم آہنگ کر لے یا وہ بیوی کے مقابل نہ ٹھہر سکے۔ خود خانوی حیثیت قبول کر لے۔ بیوی کی برتری تسلیم کر لے۔ زیادہ وقت گھر میں بسر کرنے لگے۔ بچوں کی نگہداشت پر زیادہ توجہ کرنے لگے۔ اب وہ اس قسم کی باتیں کہنے لگے گا کہ:

”اب تمہیں میری ضرورت نہیں رہی۔“

”تم بہت بدل رہی ہو۔ تم وہ نہیں رہیں جس سے میں نے شادی کی تھی۔“

اس صورت حال میں میاں خود کو بے بس محسوس کرتا ہے۔ خود اعتمادی سے محروم ہونے لگتا ہے۔ خود رجحانی کا شکار ہو جاتا ہے۔ اس کے برعکس بیوی اب مائل بہ ترقی ہوتی ہے۔ اس کا دوستوں کا حلقہ بن جاتا ہے۔ وہ اپنی دلچسپیوں میں گم ہو جاتی ہے۔ ممکن ہے وہ کسی اور سے محبت کی چٹکیں بھی بڑھائے لگے۔ بہر طور اب وہ خود کو اہم محسوس کرتی ہے۔ زندگی میں مسرت اور رنگینی کی قائل ہوتی جاتی ہے۔

تعلق کی اس نوعیت میں بھی ایک شریک حیات کو دوسرے پر برتری حاصل ہوتی ہے۔ لہذا برتر شریک حیات، وہ میاں ہو یا بیوی، دوسرے سے مطمئن نہیں رہ سکتا۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ قانونی طور پر شادی برقرار ہی کیوں نہ رہے، فریقین کے درمیان انس و محبت کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔ وہ ایک دوسرے کو بوجھ تصور کرنے لگتے ہیں۔ زندگی دو بحر ہو جاتی ہے۔ اکثر اوقات طلاق ہی واحد حل رہ جاتا ہے۔ ایسا نہ ہو تو بھی زندگی بے کیف اور اذیت ناک بن کر رہ جاتی ہے۔

خیر یہ واحد حل ہر گز نہیں..... ہر مصیبت میں نجات کی راہ باقی رہتی ہے۔ اگر میاں بیوی چاہیں تو وہ از سر نو زندگی کی سرشیں حاصل کر سکتے ہیں۔ ایک نئی

اور خوش باش زندگی کا آغاز کر سکتے ہیں۔ اگر وہ اپنی دکھتی رگوں سے نجات پالیں تو زندگی اپنی سرسبز اور خوشیاں ان پر لٹا سکتی ہے۔ وہ ایک دوسرے کا احترام کریں۔ ایک دوسرے کی آزادی کا اثبات کریں۔ ایک دوسرے کو غلام بنانے کے بجائے اچھے دوستوں کی طرح رہنا شروع کریں۔..... تو شادی محبت اور رفاقت کی تمام رنگینیوں کے ساتھ ان کو خوش آمدید کہی گئی۔ جب دو افراد ایک جان دو قالب ہونا چاہیں یا ایک دوسرے پر برتری حاصل کرنا چاہیں تو پھر یاد رکھئے کہ انسان کی آزاد ہونے کی خواہش اس کے خلاف برسرِ پیکار ہو جاتی ہے۔ جب عزیز ترین رشتے بھی فنا ہو جاتے ہیں۔ مضبوط بندھن کچا دکھا کا ثابت ہوتے ہیں۔ آزادی کی خواہش کو دبایا نہیں جاسکتا۔ اس کی بنیاد پر ہی ٹھوس رشتے تعمیر ہو سکتے ہیں۔

ازدواجی زندگی کا قائم رہنا ہی شادی کی کامیابی کی دلیل نہیں۔ بہت لوگ انجانے حالات کے خوف سے ازدواجی زندگی قائم رکھنے پر مجبور ہوتے ہیں۔ مثالی شادی میں کوئی کام بھی مجبوری کے تحت نہیں ہوتا۔ فریقین پوری آزادی کے ساتھ اکٹھے رہنے کا انتخاب کرتے ہیں۔ مجبوری اور محکمی وہ کائنات ہیں جو محبت کے چمن میں نہیں کھل سکتے۔ اگر یہ کائنات موجود ہیں تو لازماً کہیں نہ کہیں گڑبڑ ہوگی۔ شادی شدہ جوڑے ان کائنات کو اپنے چمن سے نکل سکتے ہیں۔ تاہم یہ کوئی آسان کام نہیں۔ اس لیے کہ ان سے قوت اور طلب منسوب ہیں اور کوئی شخص بھی آسانی سے ان سے دست بردار ہونا پسند نہیں کرتا۔

جیسا کرو گے ویسا بھرو گے:

محکمی اوپر سے نازل نہیں ہوتی۔ دیگر دکھتی رگوں کی طرح اسے بھی خود قبول کیا جاتا ہے۔ آپ دوسروں کو دعوت دیتے ہیں کہ وہ آپ پر غالب آجائیں اور آپ سے ویسا ہی سلوک کریں جیسا کہ آپ ہمیشہ دوسروں سے کرتے رہے ہیں۔ ذیل میں ہم چند طریقے درج کر رہے ہیں۔ جن پر عمل کر کے ازدواجی زندگی میں فریقین ایک دوسرے پر غالب آنے کی کوشش کرتے ہیں:

۱۔ چننا چلانا اور شور مچانا: اگر آپ نرم دل ہیں یا سکون کو ترجیح دیتے ہیں تو اپنے ساتھی کے اس حربے کے آگے سر جھکا دیں گے۔

۲۔ دھمکیاں مثلاً ”میں یہاں سے چلی جاؤں گی۔“

یا ”میں تمہیں طلاق دے دوں گا۔“

۳۔ احساس گناہ کو پیدا کرنا: ”مجھے میں نہیں آتا تم نے ایسا کیوں کیا؟“.....

تمہیں کچھ تو خیال ہونا چاہئے تھا۔“ وغیرہ۔

۴۔ غصہ اور اشتعال کا مظاہرہ: جیسے چیزوں کو پھینکنا۔

۵۔ بیماری کا بہانہ: ہمارے ہاں یہ غالباً سب سے مقبول حربہ ہے۔ گھر میں داخل ہوتے ہی آپ کو شریک حیات کی عزالت کی اطلاع ملتی ہے اور آپ دل تمام کر رہ جاتے ہیں۔ درد سر اور اس قسم کے امراض، تو گویا روزمرہ کا معمول ہیں۔

۶۔ خاموشی کا حربہ: ہر وقت خاموش رہنا، کسی سے بات نہ کرنا، ہونٹوں پر سر لگائے پھرنا بھی اصل میں اپنے ساتھی کو بے بس کرنے کی تیک و دو ہے۔

۷۔ آنسو بہانا: یہ بھی ایک کارگر حربہ ہے۔ دوسرا ساتھی فوراً ہتھیار سمیٹنے میں ہی غافلت محسوس کرتا ہے۔

۸۔ گھر سے باہر نکل جانا: جو نہی یہ احساس ہو کہ دوسرا ساتھی کسی طور بھی ہار ماننے کو تیار نہیں ہے تو پھر ساتھی گھر سے باہر نکل جاتا ہے۔ گویا یہ یقین دلانا مقصود ہوتا ہے کہ اب گھر رہنے کے قابل نہیں رہا۔ دوسرے ساتھی نے زندگی ابھرن کر دی ہے۔

۹۔ تمہیں مجھ سے محبت ہی نہیں: یہ طعنہ کسی حقیقت کو بیان کرنے کے لئے استعمال نہیں کیا جاتا بلکہ دوسرے کو دہانے کا کام اس سے لیا جاتا ہے۔

۱۰۔ خود کشی کا منصوبہ: یہ شخص منصوبہ ہی ہوتا ہے۔ ”اگر تم نے میری بات نہ مانی تو میرے لیے اپنی جان لینے کے سوا کوئی راستہ نہیں رہے گا۔“

یہ سب حربے فریقین ایک دوسرے پر غلبہ پانے کے لیے اکثر اوقات استعمال کرتے ہیں۔ یہ مفید ہیں جبھی ان سے کام لیا جاتا ہے۔ اگر ایک فریق ان کے آگے جھکنے سے انکار کر دے تو ان کی افادیت ختم ہو جاتی ہے۔ دوسرا فریق بھی انہیں استعمال کرنا چھوڑ دیتا ہے۔ اگر آپ ان کے سامنے جھکتے ہیں تو گویا آپ دوسروں کو اپنی کم قوت برداشت اور شکست تسلیم کرنے کی عادت کا پتہ دے رہے ہیں۔ ان کی حوصلہ افزائی کر رہے ہیں۔ ظاہر

ہے کہ اس سے پسندیدہ نتائج پیدا نہیں ہو سکتے۔ یہ تو "آئیل مجھے مار" والی بات ہوئی۔
دوسروں کا رویہ بدلنے کے لیے آپ کو خاصی جدوجہد کرنا ہوگی۔ اس لیے کہ بدلتوں
کے بننے ہوئے رویے گھنٹوں میں نہیں بدلے جاسکتے۔ ہر طور ایسا کرنا محال بھی نہیں
ہے۔ ابھی سے جدوجہد کا آغاز کر دیجئے۔ کسی سے یہ مت کہئے کہ "جناب آپ مجھ سے
بہتر سلوک کیوں نہیں کرتے؟" یہ بے معنی بات ہے۔ اس کے بجائے یہ سوچئے کہ "مجھ
میں ایسی کون سی خالی ہے کہ دوسرے لوگ مجھ سے اس طرح غیظ آ رہے ہیں؟" یوں
اپنی شخصیت کا بھرپور جائزہ لیجئے اور ان باتوں کی تلاش کیجئے جو آپ سے نامناسب برتاؤ
کرنے پر دوسروں کا حوصلہ بڑھاتی ہیں۔

محتاجی پیدا کرنے والے عوامل:

- ۱۔ ہم ان چند عوامل کا مختصر ذکر کر رہے ہیں جو انسانی رشتوں میں محتاجی پیدا کرنے
اور اسے بڑھانے کا موجب ہوتے ہیں۔ ان عوامل میں اہم ترین جدائی کا خوف ہے۔ اصل
میں یہ خوف لامعلوم کا خوف ہے۔ یہ ہمیں زندگی کی یکسانیت سے بے زاری کے باوجود
اس کی نیچیوں سے رہائی پانے نہیں دیتا۔ دیگر عوامل کی فہرست یوں بنائی جاسکتی ہے کہ:
- ۱۔ ہر بات میں دوسروں سے مشورہ طلب کرنا۔
- ۲۔ اس قسم کے جھلے کہنا کہ "میں اس سے دل کی بات کہہ ہی نہیں سکتا۔ اسے یہ
بات پسند نہیں ہوگی۔"
- ۳۔ یہ توقعات رکھنا کہ شریک حیات یا والدین اور بچوں کو کیسا ہونا چاہئے۔
- ۴۔ بچے، شریک حیات یا والدین کے کسی فعل پر نادم ہونا گویا وہ آپ کی شخصیت کا
ہی جزو ہیں۔
- ۵۔ ساری زندگی کسی کام یا امتیاز کے لیے خود کو تیار کرتے رہنا۔ خود اعتماد ہونے کی
بجائے اسی تربیت کے عمل میں رہنے کو ترجیح دینا۔
- ۶۔ دوسروں کے احکامات کی تکمیل کرنا۔
- ۷۔ یہ خواہش کرنا کہ دوسرے لوگ آپ کی جگہ فیصلے کریں۔
- ۸۔ اس قسم کا رویہ رکھنا کہ "دیکھو میں نے تمہاری خاطر یہ سب کچھ کیا ہے۔ تم بھی

تو میرا خیال رکھو۔"

- ۹۔ کسی بزرگ یا افسر کے سامنے ایسی باتیں کہنے یا ایسے کام کرنے سے گریز کرنا جن
سے ان کی ناراضگی کا خدشہ ہو۔ مثلاً کسی کے سامنے سگریٹ نوشی یا کھانسنے سے
پرہیز کرنا۔
- ۱۰۔ دوسروں کے رویہ بہت محتاط زبان استعمال کرنا تاکہ ایسا نہ ہو کہ انہیں ناگوار
گزرے۔
- ۱۱۔ دوسروں کو خوش رکھنے کی خاطر جھوٹ اور دروغ گوئی سے کام لینا۔

محتاجی کی نفسیات:

- آپ نے اکثر دیکھا ہو گا کہ بہت سے لوگ ہمیشہ ہمارے تلاش کرتے رہتے ہیں۔ وہ
محتاجی میں عافیت محسوس کرتے ہیں۔ آزادی سے انہیں خوف محسوس ہوتا ہے۔ انہیں
معلوم ہی نہیں کہ یہ طرز عمل کس قدر ضرر رساں ہے۔ محتاجی بظاہر تو بے ضرر معلوم
ہوتی ہے۔ لیکن حقیقت میں وہ تمام مسرتوں اور نشوونما کی قاتل ہے۔ ذیل میں ہم محتاجی
اور دوسروں پر بھروسہ کرنے کے چند عمومی فوائد کی ایک فہرست درج کرتے ہیں:
- ۱۔ محتاج ہونے سے فرد دوسروں کی پناہ میں آ جاتا ہے۔ یوں اسے یہ مظاہرہ فائدہ
حاصل ہو جاتا ہے کہ وہ افعال کا ذمہ دار نہیں رہتا۔
 - ۲۔ فرد اپنی کوتاہیوں کا بوجھ دوسروں پر ڈال سکتا ہے اور اپنی خامیوں کے لیے انہیں
ذمہ دار ٹھہراتا ہے۔
 - ۳۔ فرد کو اہم کام نہیں کرنے پڑتے اس لیے کہ اس کی حیثیت ہی غیر اہم اور ثانوی
ہو کر رہ جاتی ہے۔
 - ۴۔ محتاج خود کو اچھا تصور کرنے لگتا ہے اس لیے کہ دوسرے لوگ اس سے خوش
رہتے ہیں۔ یوں وہ یہ سبق سیکھ لیتا ہے کہ اچھے ہونے کا مطلب دوسرے لوگوں کی
خوشنودی حاصل کرنا ہے۔
 - ۵۔ اسے اپنے لیے فیصلے کرنے کی اذیت برداشت نہیں کرنا پڑتی۔ دوسرے لوگ ہی
اس کی راہ کا تعین کرتے ہیں۔

۶۔ سب سے بڑی بات یہ ہے کہ آقا ہونے کے بجائے غلام ہونے میں بہت عافیت محسوس ہوتی ہے۔ غلام وہی کچھ کرتا ہے جو اسے کرنے کو کہا جاتا ہے۔ اس طرح وہ بہت سی مشکلات سے محفوظ رہتا ہے۔ اسے کئی خطرات کا سامنا نہیں کرنا پڑتا۔ اس لیے تو کہتے ہیں کہ تبعہ داری میں سکون ہے۔ یہ بجا ہے کہ تبعہ داری سے انسان انسانیت کے درجے سے گر جاتا ہے۔ پھر بھی اس سکون کی خاطر بہت سے لوگ اسے ترجیح دیتے ہیں۔

محتاجی سے نجات پانے کے چند طریقے:

غلامانہ سکون اگر انسانیت کے درجے سے گر کر حاصل ہو تو اس کی خواہش کرنا افسوسناک ہے۔ آزادی الہی نعمت نہیں کہ اسے نظر انداز کیا جاسکے۔ وہ انسان کا جوہر ہے۔ لہذا ہر قیمت پر اس کا تحفظ کرنا فرض اول ہے۔ اگر آپ اس نعمت سے محروم ہیں تو اب تاخیر سے کام نہ لیجئے۔ یہاں چند طریقے درن کیے جاتے ہیں جن کو بروئے کار لائے سے آپ اس متاع بے ہما کو از سر نو حاصل کر سکتے ہیں:

۱۔ سب سے پہلے اپنا آزادی نامہ تحریر کیجئے۔ اس میں یہ تعین کیجئے کہ آئندہ سے آپ تمام متعلقہ لوگوں سے کسی طرح پیش آئیں گے۔ اپنے اصول اس طرح بیان کیے کہ ان سے خود اختتامی کا اظہار ہو۔ عزت نفس کو اولیت دیجئے۔

۲۔ ہر اس شخص سے گفتگو کیجئے جس پر آپ بھروسہ کرتے رہے ہیں۔ اسے جتنا دیجئے کہ آئندہ سے آپ خود مختاری سے کام لیں گے۔ دوسروں کے مشورے ضرور سنیں گے۔ لیکن انتخاب خود ہی کریں گے۔

۳۔ دوسرے لوگوں کے اصرار کے سامنے جھکنے سے انکار کیجئے۔ ان سے اپنی بات منانا سیکھئے۔ تاہم دھونس جمانے کی کوشش مت کیجئے۔ دوسروں کے دلائل سنئے۔ پھر حمل سے اپنے دلائل پیش کیجئے۔ بحث اور گفتگو سے گریز مت کیجئے۔

۴۔ اس حقیقت کو پیش نظر رکھئے کہ عزیز و اقارب اور دوست احباب اختلاف تو کیا ہی کرتے ہیں۔ یہ بھی ممکن ہے کہ شریک حیات، بچے یا والدین آپ کے کسی فعل کو سخت پسند کرتے ہوں۔ تاہم یہ امر قطعی طور پر فطری ہے۔ اس میں پریشان

ہونے کی کوئی بات نہیں۔

۵۔ اگر آپ لوگوں کا سامنا کرنے سے گریزاں ہیں تو اس کا مطلب یہ ہے کہ وہ ابھی تک آپ پر حاوی ہیں اس صورت حال کو تبدیل کیجئے۔ لوگوں سے خواہ مخواہ خوف زدہ ہونا قطعی طور پر احمقانہ ہے۔ اس مظانہ عادت سے نجات پائیے۔

۶۔ اگر آپ محض کسی مجبوری کے تحت چند لوگوں کو ملنے جاتے ہیں تو خود سے یہ سوال پوچھئے کہ آیا آپ یہ بات پسند کریں گے کہ لوگ بہ امر مجبوری آپ سے ملنے آیا کریں؟ اگر آپ دوسروں کے بارے میں یہ بات نہیں چاہتے تو اپنے لیے بھی گوارا نہ کیجئے۔

۷۔ غلامانہ کردار سے نجات حاصل کرنے کے لیے ایسے رضا کارانہ کام شروع کیجئے جو مالی طور پر فائدہ مند نہ ہوتے ہوئے بھی خود اختتامی اور عزت نفس کا سبب ہوں۔

۸۔ معاشی خود مختاری کے وسائل تلاش کیجئے۔ معاشی خود مختاری دوسروں کی محتاجی سے آزادی حاصل کرنے کی شرط اول ہے۔ اس کے بغیر آپ دوسروں کے دست نگر رہنے پر مجبور ہوں گے۔ خود اختتامی کا خواب شرمندہ تعبیر نہیں ہو سکے گا۔

۹۔ نہ تو دوسروں کو حکم دیجئے نہ ان کے حکم قبول کیجئے۔

۱۰۔ علیحدگی اور ختمی کی اپنی خواہش کو تسلیم کیجئے۔ ہر بات اس قائل نہیں ہوتی کہ دوسروں کو اس میں شریک کیا جائے۔ اگر آپ ہر بات میں دوسروں کو شریک کئے بغیر نہیں رہ سکتے تو اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ ابھی تک ان کے زیر اثر ہیں۔

۱۱۔ کسی تقریب میں شرکت کرتے ہوئے سارا وقت اپنے ساتھی کے ساتھ نہ گزارے۔ نئے نئے لوگوں سے ملنے جدا ہو جائیے۔ دوبارہ ملنے اس سے آپ نئی توانائی محسوس کریں گے۔ نئے تجربات حاصل کریں گے اور بہت سی نئی باتیں سیکھیں گے۔

۱۲۔ آپ قلم دیکھنے جانا چاہتے ہیں۔ مگر آپ کا ساتھی سیر چمن کا خواہش مند ہے تو اس میں پریشانی کی کوئی بات ہے۔ اسے اپنی خواہش کی تکمیل کرنے دیجئے۔ اسے سیر کے لیے جانے دیجئے۔ آپ بھی قلم کا پروگرام منسوخ نہ کیجئے۔

۱۳۔ شریک حیات کے بغیر تنہا یا دوستوں کے ساتھ چھوٹے موٹے پروگرام بنائے۔
جدائی کے بعد ملاپ میں آپ بے پناہ کشش محسوس کریں گے۔ یوں رشتوں کی تجدید ہوتی ہے۔

۱۴۔ یہ امر ہمیشہ مد نظر رکھئے۔ کہ آپ دوسرے لوگوں کی خوشی کے ذمہ دار نہیں ہیں۔ وہ خود ہی اپنے لئے خوشی تلاش کر سکتے ہیں۔ اس طرح آپ ان کی رفاقت سے لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔ اگر آپ خود کو انکی خوشی کا ذمہ دار تصور کریں تو گویا آپ ثانوی شخصیت کے مالک ہیں۔ دوسرے لوگ خوش ہوئے تو آپ بھی مسرور ہو گئے۔ وہ رنجیدہ ہوئے تو آپ کی آنکھوں میں بھی آنسو جھللائے لگے۔ مزید برآں آپ کو یہ غمزدہ بھی لاحق رہے گا کہ خداخواستہ ایسی کوئی بات نہ ہو جائے جو دوسرے کو پریشان کر دے۔ یاد رکھئے ہر شخص اپنے جذبات کا خود ہی ذمہ دار ہے۔

۱۵۔ یاد رکھئے کہ عادت کسی فعل کا جواز نہیں۔ اگر آپ ہمیشہ دوسروں کے طفیلی رہے ہیں تو اس کا یہ مطلب نہیں کہ اس صورت حال کو ہمیشہ قائم رکھا جائے۔ کامیاب اور خوش باش زندگی کا راز آزادی میں مضمر ہے۔ ممکنہ زندگی اور شخصیت کو مسخ کر دیتی ہے۔ طفیلی لوگوں کی کوئی قدر بھی نہیں کرتا۔ آپ جن لوگوں کے زیر اثر رہتے ہیں وہ بھی ان لوگوں کو زیادہ پسند کرتے ہوں گے جو فعال اور خود مختار شخصیت کے حامل ہیں۔



غصہ دوسروں پر اپنی مرضی مسلط کرنے کی امتحانہ خواہش سے پیدا ہوتا ہے۔

||

صاحب! غصہ تھوک دیجئے

اجملہ..... آپ غصے کو زندگی کا معمول سمجھتے ہیں۔ کبھی آپ نے یہ بھی سوچا کہ غصے کا حاصل کیا ہے؟ غالباً اپنی تنگ مزاجی پر پروہ ڈالنے کے لیے لوگ اس قسم کی باتیں کہتے ہیں کہ:

✽ ”غصہ تو بالکل فطری ہے۔“
✽ ”اگر میں نے غصے کا اظہار نہ کیا تو وہ اندر ہی اندر جمع ہوتا جائے گا اور میں ایک روز آتش فشاں کی طرح پھٹ جاؤں گا۔“
شاید بات اس قدر سیدھی سادی نہیں ہے۔ غصہ خود آپ کو بھی پسند نہیں۔ غالباً یہ کسی کو بھی راس نہیں آتا۔

غصہ نہ تو عین فطری ہے اور نہ ہی لازمی انسانی جذبہ ہے۔ یہ آپ کی دھمکی رگ ہے۔ اسے نفسیاتی روگ سمجھ لیجئے۔ اس سے نجات ممکن ہے۔ نجات ضروری بھی ہے۔ اس لیے کہ غصہ خوش باش اور بھرپور شخصیت پر ایک بد نما داغ کی طرح ہے۔ آپ اس داغ کو دھونا ضرور پسند کریں گے۔

یہاں ہم غصے سے مراد جلد کرنے والا رد عمل لے رہے ہیں۔ اس رد عمل کا اظہار اس وقت ہوتا ہے جب آپ کی خواہشات کی تکمیل نہیں ہوتی۔ اس کے اظہار کی کئی

ہو سکتا ہے کہ آپ کے پاس غصے کے حق میں چند دلائل ہوں۔۔۔۔۔ اچھا ٹھیک ہے۔۔۔۔۔ ذرا ایک مرتبہ ان کا جائزہ تو لیجئے۔ اگر زور سے بولنے یا غصیل نظروں سے دیکھ کر آپ اپنے بچے کو گلی میں کیلئے سے روک سکتے ہیں تب یہ باتیں مفید حربہ قرار پا سکتی ہیں۔۔۔۔۔ لیکن یہ غصے کی صورت اس وقت اختیار کرتی ہیں جب آپ واقعی غصے کی حالت میں ہوں۔۔۔۔۔ یمنوں تن جائیں، دل کی دھڑکن بڑھ جائے، سوچنے سمجھنے کی صلاحیت ملوث ہو جائے اور آپ چند لمحوں کے لیے مکمل طور پر بے حس ہو جائیں۔ تب صورت حال حقیقی معنوں میں ناپسندیدہ اور ناگوار ہو جاتی ہے۔ بصورت دیگر معاملہ تنویش ناک نہیں۔ بچے والی مثال بھر لیجئے۔ اگر آپ سمجھتے ہیں کہ گلی میں کیلینا اچھی بات نہیں یا بچے کے لیے نقصان دہ ہے تو اپنے آپ کو یوں سمجھائیے کہ ”میں صرف بچے کو گلی میں کیلئے سے منع کرنا چاہتا ہوں۔ ممکن ہے اس کے لیے مجھے اونچی آواز میں بولنا پڑے یا اسے گھورتا پڑے۔ لیکن ایسا کرتے ہوئے میں اپنے ہوش و حواس پر پورا قابو رکھوں گا۔“

یہاں ہم ایک ایسی ماں کا ذکر کرنا چاہتے ہیں جو بچوں کو منع کرتے وقت بے قابو ہو جاتی ہے۔ وہ ہر بار جیس بہ جیس ہو جاتی ہے۔ جوں جوں اس کا غصہ بڑھتا ہے بچے زیادہ بد تمیزی کا مظاہرہ کرنے لگتے ہیں۔ تب وہ بچوں کو ہتکتی ہے۔ انہیں کسوں میں بند کر دیتی ہے۔ چیخ و پکار کرتی ہے۔ یوں اس کے اعصاب پر برا اثر پڑتا ہے۔ بچے بھی اصلاح کی طرف مائل نہیں ہوتے۔ کشمکش شدید ہوتی جاتی ہے۔ یہاں تک کہ ماں کی حیثیت سے اس خاتون کی زندگی الناک ہو جاتی ہے۔ ظاہر ہے کہ یہ ایک ماں کا ذکر نہیں۔ ہمارے معاشرے میں بہت سی مائیں اسی بحران کا شکار ہیں۔

اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ بچے ماں کی ناراضگی کا کوئی اثر قبول کیوں نہیں کرتے؟ اس کی وجہ یہ ہے کہ غصے کی مدد سے ہم دوسروں کو اپنا وطنہ بدلنے پر آمادہ نہیں کر سکتے۔ اس کا نتیجہ الٹا نکلتا ہے۔ بچوں میں یہ خواہش شدید تر ہو جاتی ہے کہ وہ

صورتیں ہیں۔ اشتعال اور مارپیٹ سے لے کر خاموشی تک اس کی مختلف قسمیں ہیں۔ تاہم ان سب میں جمود کا عنصر مشترک ہے۔ بنیادی طور پر غصہ جلد اور بے حرکت کر دینے والی چیز ہے۔ یہ دنیا اور انسانوں کے مختلف ہونے کی خواہش سے جنم لیتا ہے۔ غصہ انتہاپ ہے اور علوت بھی۔ یہ مایوسی کا اکتسابی رد عمل ہے۔ اس کے دوران آپ غیر معمولی رویے کا اظہار کرتے ہیں۔ شدید غصہ جنون کی علامت ہے۔ جب کسی فرد کو اپنے قول و فعل پر عبور حاصل نہ رہے تو اسے جنونی ہی کہا جائے گا۔ غصے کا نفسیاتی فائدہ کوئی نہیں۔ دوسری طرف یہ کئی جسمانی عوارض کا سبب بنتا ہے۔ یہ محبت کے رشتوں کو توڑ دیتا ہے۔ انسانی رشتوں میں بدمزگی پیدا کرتا ہے۔ احساس گناہ کو جنم دیتا ہے اور بالاخر انسانی شخصیت کو مسخ کر دیتا ہے۔

ممکن ہے آپ کی رائے اس سے مختلف ہو۔ عام طور پر مشہور ہے کہ غصے کا اظہار صحت مند علامت ہے۔ اگر اسے دلیا جائے تو سخت نقصان دہ ثابت ہوتا ہے۔ جی ہاں! ہمیں بھی اتفاق ہے۔ غصے کا اظہار اسے دبانے سے بہتر ہے۔ تاہم اس سے بھی زیادہ صحت مند حل موجود ہے۔ غصہ پیدا ہی نہ ہو۔ تب اسے ظاہر کرنے یا دبانے کا سوال بھی پیدا نہیں ہوگا۔

دوسرے تمام جذبات کی طرح غصہ بھی فطرت کا نتیجہ ہے۔ یہ انسان سے نازل نہیں ہوتا۔ جب کوئی ناگوار صورت حال پیدا ہو تو آپ خود سے یہ کہتے ہیں کہ حالات ایسے نہیں ہونے چاہئے تھے۔ اس کیفیت کو باپوسی کہہ لیجئے۔ پھر آپ ناگوار صورت حال کے خلاف اپنا رد عمل ظاہر کرنے کے لیے غصے کا سہارا لیتے ہیں۔ بعد ازاں غصے کو فطری انسانی جذبہ قرار دے کر آپ اپنے روسے کا جواز فراہم کرتے ہیں۔

یہ جواز غصے سے نجات پانے کی راہ میں رکاوٹ بنتا ہے۔ اگر آپ اس سے غلیصہ ہوئے پر تیار نہیں تو اپنے غصے کا اظہار غیر منفی انداز میں کرتے رہئے۔ تاہم یہ کوشش ضرور کیجئے کہ آپ مایوسی کے عالم میں بھی غصے سے خلیات ذہن میں لاسکیں۔ اس طرح جھوٹ پیدا کرنے والے غصے کو زیادہ تعمیری احساسات سے بدلا جاسکے گا۔ بلاشبہ ناراضگی اور مایوسی وغیرہ کے احساسات سے محفوظ رہنا محال ہے۔ اس لیے کہ دنیا غمو کو

کی۔

سب سے پہلی بات تو یہ ہے کہ آپ غصے کو جمع مت کریں۔ اس کے بجائے ممکنہ حد تک بے ضرر ذریعوں سے اسے خارج کرنے کی کوشش کریں۔ بعد ازاں ایسے طریقے بروئے کار لائیں جن کی مدد سے آپ غصیلے کردار سے باہر ہو سکیں۔ اپنی ذات کو اس قدر مستحکم بنالیں کہ دوسرے لوگوں کے افعال اور خیالات آپ کو پریشان نہ کر سکیں۔

حس لطیف پیدا کیجئے:

بیک وقت ناراض ہونا اور خوشی کا اظہار کرنا محال ہے۔ غصہ اور قہقہہ یکجا نہیں ہو سکتے۔ لیکن خوش قسمتی سے آپ انہیں ایک دوسرے کی جگہ اختیار کر سکتے ہیں۔ یہ انتخاب صرف آپ پر منحصر ہے۔

قہقہہ روح پرور ہوتا ہے۔ کہہ لیجئے کہ یہ روح کا نور ہے۔ نور نہ ہو تو اندھیرے چھباجتے ہیں۔ ونسن چرچل نے ایک مرتبہ کہا تھا کہ:

”میرا اعتقاد ہے کہ دنیا کی سنجیدہ ترین چیزوں سے اس وقت تک عمدہ برا ہونا محال ہے جب تک آپ سب سے سرت بخش اشیاء سے واقف نہ ہوں۔“

زندگی کو نہایت سنجیدگی کے ساتھ بھی قبول کیا جاسکتا ہے۔ لیکن خوش باش اور صحت مند لوگوں کی امتیازی صفت ان کی حس مزاح ہے۔ غصے کا بہترین حل یہ ہے کہ آپ زندگی کی رنگارنگی میں ہلکے ہلکے اور خوش گوار پہلو تلاش کریں۔ اپنی حس لطیف کو زندہ رکھیں۔ ضرورت سے زیادہ سنجیدگی زندگی کو بے کیف بنا دیتی ہے۔ ویسے بھی مسائل حیات کی اس قدر بھرمار ہے کہ اگر ہم ہنسی مذاق کا کوئی موقع پیدا نہ کریں تو جینا دو بھر ہو جائے۔

یاد رکھئے کہ زندگی میں ایسے مواقع کی کمی نہیں جن میں ہم دل کھول کر ہنس سکتے ہیں۔ ضرورت صرف اس بات کی ہے کہ ہم ہنسنے کیلئے کی اہمیت تسلیم کریں۔ غصہ اور قہقہہ میں انتخاب کرتے ہوئے یہ نہ بھولئے کہ غصہ مسائل بڑھاتا ہے۔ اعصاب شکن ہے۔ رنج و الم پیدا کرتا ہے۔ اس کے برعکس قہقہہ حیات افروز ہے۔ روح کو تازگی

ماں کو اپنا رویہ بدلنے پر مجبور کر دیں۔ بلکہ وہ ماں پر غالب آنے کی خواہش کرتے لگتے ہیں۔ اس طرح ایک مسلسل تصادم کی صورت پیدا ہو جاتی ہے۔

عزیزو اقارب کے ساتھ غصیلے انداز میں پیش آنے کا نتیجہ ہمیشہ یہ ہوتا ہے کہ وہ اپنی روش میں زیادہ پختہ ہو جاتے ہیں۔ یوں تمہیں بڑھتی جاتی ہیں۔ تصادم شدید ہو جاتا ہے۔ اس سے طرفین کی شخصیت پر نہایت مضر اثر پڑتا ہے۔

دوسرے فرد پر غصہ ظاہر کرنے کا مطلب یہ ہے کہ آپ اس کی آزادی چھین لینا چاہتے ہیں۔ آپ اسے یہ حق نہیں دینا چاہتے کہ وہ اپنے طرز عمل کا تعین خود کرے۔

آپ کے ذہن میں یہ اعتقاد خیال ہوتا ہے کہ دوسرا فرد آپ جیسا کیوں نہیں بن جاتا یاد رکھئے دوسرے لوگ آپ جیسے تو نہیں ہو سکتے۔ افراد اور حالات آپ کی خواہش سے مختلف ہو سکتے ہیں۔ یہی زندگی کا طیرہ ہے۔ یہی دنیا کا چلن ہے۔ اس حقیقت کو

دل کی گہرائیوں سے تسلیم کر لیجئے۔ غصے اور ناراضگی کے ذریعے اسے بدلنے کی کوشش غیر دانش مندانہ ہے۔ جس شے پر ہمارا اختیار نہیں اس کے لیے خود کو ذلت کیوں دی جائے۔ کیوں نہ ٹھنڈے دل سے حقیقت کو قبول کر لیا جائے۔ غصے کا اظہار کرنے کے

بجائے آپ یہ سوچئے کہ تمام لوگوں کو اس امر کا حق ہے کہ وہ اپنا طرز عمل خود متعین کریں۔ وہ آپ سے مختلف ہونے کو ترجیح دے سکتے ہیں ان کی مرضی یہی ہے تو آپ کو اس کا احترام کرنا چاہئے۔

ممکن ہے آپ خود کو دوسروں سے مختلف سمجھتے ہوں۔ آپ کو غصہ تو بہت آتا ہو لیکن اس کے اظہار کی جرات نہ ہو۔ آپ خاموشی سے اسے پی جاتے ہوں۔ لیکن یہ آپ کی ذہنی صحت کے لیے نقصان دہ ہے۔ کئی جسمانی روگ بھی اس سے پیدا ہو سکتے ہیں۔..... مزید برآں اس صورت میں آپ پہلے گروہ سے مختلف نہیں بن جاتے۔

آپ کی خواہش بھی یہی ہوتی ہے کہ افراد اور حالات آپ کی خواہش کے تابع ہو جائیں۔ ہم دوبارہ یہی عرض کریں گے کہ یہ خواہش معقول نہیں ہے۔ اس سے نجات

پاکر آپ کے اعصاب کو سکون ملے گا۔ کئی پریشانیوں دور ہو جائیں گی۔ بہت سے مسائل خود بخود حل ہو جائیں گے۔ زندگی زیادہ خوب صورت اور خوش گوار ہو جائے

..... خیر دوسرے لوگ بھی انکے ساتھ مقابلے میں پورے اترتے ہیں۔ یوں ہماری شاہراہیں ایک دوسرے پر غصے کے بم پھینکنے کے اڑے بن چکی ہیں۔ اس رویے کی بنیاد یہ خیال ہے کہ:

”ایسا نہیں ہونا چاہئے تھا۔ چونکہ ایسا ہو چکا ہے لہذا میں خود بھی پریشان ہوں گا اور دوسرے لوگوں کو بھی رنجیدہ کروں گا۔“

۲۔ مقابلے کی کھیلوں میں غصہ: تاش، گلی ڈنڈا، چنگ بازی، کرکٹ اور ہاکی جیسی کھیلیں غصہ پیدا کرنے میں لاثانی ہیں۔ کھلاڑی نہ صرف مخالفین سے بلکہ اپنے ہی ساتھیوں سے دست بہ گریبان ہو جاتے ہیں۔ وجہ؟ اچھی طرح نہیں کھیلا یا کوئی اصول نظر نہیں رکھا۔ اصل میں وہ یہ کہتا چاہتے ہیں کہ تمام لوگ ان کے پسندیدہ انداز میں کیوں نہیں کھیلتے۔ گویا کھیل کی ہر بات ان کے حسب خفا ہونی چاہئے۔

۳۔ نامناسب باتوں پر غصہ: کوئی بات ذرا سی نامناسب ہوئی اور لوگ غصے کے مارے دیوانے ہو جاتے ہیں۔ کوئی موٹر ڈرائیور سائیکل سوار کو شاہراہ پر دیکھتا ہے تو ضبط کی تمام دیواریں ٹوٹ جاتی ہیں۔ وہ ذیلی سڑک پر کیوں نہیں..... اسے وہیں پھینکنا چاہئے۔ اس خیال کے ساتھ ہی ڈرائیور سائیکل سوار کو ٹھوکر مارنے سے گریز نہیں کرے گا۔ اس قسم کا غصہ بہت خطرناک ثابت ہو سکتا ہے۔ اکثر حادثے اس قسم کے غصے کا نتیجہ ہوتے ہیں۔ یوں یہ حماقت ہر سال ہزاروں انسانوں کی ہلاکت کا باعث بن جاتی ہے۔

۴۔ عیسوں کے بارے میں غصہ: اچھا صاحب! آپ جتنا بھی ناراض ہو جائیں، نیکی کے بارے میں ملکی قوانین غصے کے ذریعے تو بدل نہیں سکتے۔ پھر بھی اکثر لوگ ان کے بارے میں سچ و تاب کھاتے رہتے ہیں۔

۵۔ دوسروں کی غفلت پر غصہ: آپ وقت کے پابند ہیں تو دوسروں سے بھی اس کی توقع کریں گے۔ جو نبی ان سے کوتاہی ہوئی آپ کا پارہ چڑھ جاتا ہے..... ”میں ناراض کیوں نہ ہوں“ اس نے میرا آدھا گھنٹہ ضائع کر دیا ہے۔“

عطا کرتا ہے اور زندہ رہنے کا حوصلہ پیدا کرتا ہے۔

آپ اس نعت سے محروم نہ رہئے۔ اس بات کو ذہن نشین کر لیجئے کہ قہقہے کی عدم موجودگی نفسیاتی علالت کی علامت ہے۔ جب آپ گہری سنجیدگی میں ڈوب جائیں، جب آپ کو گرد و پیش سنجیدگی ہی سنجیدگی محسوس ہونے لگے..... تب خود کو یاد دلائیے کہ زندگی بہت مختصر ہے۔ یہ ایک بارلتی ہے۔ ہمیں اس کی قدر کرنی چاہئے۔ غصہ، خفگی اور ناراضگی میں وقت کیوں ضائع کیا جائے جب کہ غمی خوشی سے وقت گزارنا بھی ممکن ہے۔

قہقہہ برائے قہقہہ بھی قہقہہ قدر ہے۔ یہ اپنا جواز خود ہے۔ اس کے لیے مناسب موقع و محل تلاش کرنا چاہئے۔ ضروری نہیں۔ بڑی بڑی باتوں پر..... چھوٹی چھوٹی باتوں پر..... کسی بات کے بغیر بھی مسکرائیے۔ زور سے قہقہہ لگائیے۔ زندگی ہنسی، کھیلتی، ہانپتی محسوس ہوگی۔ ایک قہقہہ آپ اور آپ کے گرد و پیش کے لوگوں کو زندہ رہنے کا بے پناہ حوصلہ عطا کر سکتا ہے۔

غصہ کی چند عمومی وجوہ:

ہمارے معاشرے میں یہ عالم ہے کہ گویا چاروں طرف غصہ ہی غصہ پھیلا ہوا ہے۔ جسے دیکھتے ناگ بھوں چڑھا رہا ہے۔ جھنجھکیاں تپتی ہوئی ہیں۔ معمولی سی بات پر بھی صالح زور آزمائی کو تیار ہیں۔ زندگی کا لطیف پہلو عتاب ہوتا جا رہا ہے۔ غصیلی نگاہوں نے اچھے بھلے چہروں کو بگاڑ رکھا ہے..... آئیے یہ جاننے کی کوشش کریں کہ غصے کی اس فراوانی کے اسباب کیا ہیں؟

۱۔ سفری غصہ: ڈرائیوروں کو دیکھئے۔ وہ ہر وقت ایک دوسرے پر غصیلے تھیروں کی بارش کرتے رہتے ہیں۔ ایک ڈرائیور نے رفتار تیز کر دی یا آہستہ ہو گیا، اشارہ نہیں دیا یا دور سے اشارہ دینے لگتا ہے..... بات کوئی بھی ہو دوسرے ڈرائیور اسے برا بھلا کہنے کا موقع تلاش کرتی لیں گے۔ ٹریفک چند لمحوں کے لیے رکی تو گویا سینکڑوں زبانیں گلیاں نفل کرنے کے لیے مصروف عمل ہو جاتی ہیں۔ راہ چلتے مسافروں کو گھوڑنا اور غصیلے بٹلے کرنا تو ڈرائیوروں کا محبوب مشغلہ ہے۔

۶۔ دوسروں کی بد نظمی اور بد تمیزی پر غصہ : ظاہر ہے کہ جھوم پر آپ کا اختیار نہیں۔ پھر بھی آپ اس کی حرکات سے ٹالیں رہتے ہیں۔ کسی سے کوئی ناخوشگوار بات ہوئی اور آپ کی بھنویں تن گئیں۔

غصے سے نجات کی راہیں:

اگر ہم غصے کی مثالیں آنکھی کرتے رہے تو یہ سلسلہ کبھی ختم نہ ہو گا۔ اس سے بہتر ہے کہ ہم اس لعنت سے نجات پانے کی کوشش کریں۔ خوش قسمتی سے نجات کے طریقے موجود ہیں۔ ان پر عمل پیرا ہو کر ہم نئی زندگی کا آغاز کر سکتے ہیں۔ تاہم یہ عمل پھولوں کی بیج نہیں۔ اس کے لئے ہمیں نئے غور و فکر کی ضرورت ہے۔ جب آپ کا سامنا ان لوگوں یا حالات سے ہو جو آپ کو غصہ دلاتے ہیں تو لمحہ بھر کے لیے سوچئے کہ آپ خود سے کیا کہہ رہے ہیں۔ پھر نئے خیالات پر عمل کیجئے۔ وہ نئے احساسات تخلیق کریں گے۔ ان سے مثبت کردار پیدا ہو گا۔ غصہ پر غالب آنے کے چند حربے ہم یہاں بطور مثال درج کرتے ہیں:

- ۱۔ اولین بات تو یہ ہے کہ غصے کے وقت آپ اپنے خیالات پر قابو رکھیں۔ اپنے تئیں یاد دلانیں کہ غصہ چاندی کا پتھر ہے۔ یہ شعور آپ کے قول و فعل میں یکایک ایک خوش گوار تبدیلی پیدا کر دے گا۔
- ۲۔ غصے کو ٹالنے کی کوشش کیجئے۔ اول اول اسے چند لمحوں کے لیے ملتوی کیجئے۔ پھر چاہے اس کا اظہار کریں دیں۔ رفتہ رفتہ تھقل کا وقت بردھالتے جائیے۔ اس پر قادر ہونے کے بعد غصہ سے مکمل نجات دشوار نہیں رہے گی۔
- ۳۔ بچوں کو خفگی کے ذریعے سبق سکھاتے ہوئے محض ظاہری غصے کو بروئے کار لائیے۔ اسے اپنے اوپر حاوی نہ ہونے دیجئے۔
- ۴۔ جو شے آپ کو راس نہیں آتی، اس کے بارے میں خود کو یہ فریب نہ دیجئے۔ کہ آپ اسے پسند کرتے ہیں۔ نا پسندیدگی کا لازمی نتیجہ غصہ تو نہیں۔ خفگی کے بغیر بھی نا پسندیدگی ظاہر کی جاسکتی ہے۔
- ۵۔ غصے کے عالم میں یہ امر فراموش نہ کیجئے کہ ہر فرد آزاد اور خود مختار ہے۔ آپ

اسے بدلنے پر قادر نہیں۔ لہذا بدلنے کی خواہش نہ صرف طغیان ہے بلکہ آپ کی خفگی کو برقرار رکھنے کا وسیلہ بھی ہے۔ یہ بات ذہنی اور نفسیاتی دونوں اعتبار سے نقصان دہ ہے۔ لوگوں کو اپنی روش پر رہنے دیجئے۔

۶۔ اپنے دوستوں اور عزیزوں کا تعاون حاصل کیجئے۔ ان سے درخواست کیجئے کہ جو نی آپ کاموڈ بگڑنے لگے وہ آپ کو مطلع کر دیں۔

۷۔ غصے کا روزنامہ تیار کیجئے۔ جب بھی آپ کو غصہ آئے اس کے سبب، مقام اور وقت کا اندراج کر لیجئے۔ یہ کام پوری دیانت داری کے ساتھ سرانجام دیجئے۔ جلد ہی آپ کو اس کی افادیت کا اندازہ ہو جائے گا۔ آپ دیکھیں گے کہ حادثات کو درج کر لینے کے بعد ان کے بارے میں آپ کا رد عمل نرم پڑ جائے گا۔

۸۔ ہر اشتعل انگیز واقعے کے بعد اپنی ناکامی کا اعتراف کیجئے اور آئندہ محتاط رہنے کا وعدہ کیجئے۔ اپنے تئیں یاد دلاتے رہئے کہ آپ کو غصے پر قابو حاصل کرنا ہے۔

۹۔ غصے کے عالم میں ایسے فرد کی صحبت اختیار کیجئے جس سے آپ محبت کرتے ہیں۔ اس کی قربت آپ کے رویے میں خوش گوار تبدیلی پیدا کر دے گی۔

۱۰۔ خوش گوار لمحوں میں ان لوگوں سے بات چیت کیجئے جو اکثر اوقات آپ کے غصے کا نشانہ بنے رہے ہیں۔ ان کے مسائل سمجھنے کی کوشش کیجئے۔ میل جول بردھائیے۔ یہ شخصی عنصر آئندہ غصے کے اظہار میں مانع ہو گا۔

۱۱۔ غصہ آنے کے پہلے دس سیکنڈ اپنے اور دوسرے کے بارے میں سوچ میں صرف کر دیجئے۔ یہی خطرناک وقت ہے۔ یہ آسانی سے گزر جائے تو غصے کا دباؤ خود بخود کم ہو جائے گا۔

۱۲۔ یاد رکھئے کہ تمام لوگ آپ کے تمام عقائد سے متفق نہیں ہو سکتے۔ اختلاف کا حق تسلیم کرنے سے ضبط کی حدود وسیع ہوتی ہیں۔ غصہ کم ہوتا جاتا ہے۔ یہاں تک کہ اس پر قابو پانا ممکن ہو جاتا ہے۔

۱۳۔ یقین مانئے کہ غصے کا اظہار اسے دہانے سے بہتر ہے اور غصے سے عاری ہونا بہتر ہے۔ غصہ کسی لحاظ سے بھی فطری انسانی جذبہ نہیں ہے۔ اس حقیقت کو

خوش باش لوگ اپنے
کلم سے کام رکھتے ہیں

۱۲

نجات یافتہ لوگ

دکھتی رگوں سے نجات یافتہ فرد انسانی شخصیت لگتا ہے۔ تاہم یقین ماننے کے اس
حکم کے فرد کا وجود ہرگز محال نہیں۔ آپ خود بھی اس دل کش اور دلچسپ شخصیت
کے مالک بن سکتے ہیں۔ آپ چاہیں تو رنگین، پر لطف اور بھرپور زندگی آپ کا مقدر بن
سکتی ہے۔ ہم نے یہ آخری باب نجات یافتہ شخص کا خاکہ بیان کرنے کے لیے وقف کیا
ہے۔ اس طرح آپ کی ملاقات ایسے شخص سے ہوگی جو جہنم میں سب سے مختلف نظر
آئے گا۔ آپ دیکھیں گے کہ بھرپور اور پسندیدہ انداز میں زندگی کس طرح بسر کی جا
سکتی ہے۔

دکھتی رگوں سے محفوظ شخص جہنم میں سب سے مختلف ہوتا ہے۔ بظاہر دوسروں
جیسا نظر آنے کے باوجود اس کی اپنی مخصوص صفات ہوتی ہیں۔ ان صفات کا تعلق
رنگ و نسل سے نہیں۔ نہ ہی یہ کسی سلتی، معاشی، جغرافیائی، قومی یا لسانی گروہ کی
مخصوص صفات ہیں۔ یہ منفرد خصوصیات ہیں۔ انہیں ہم روایتی خاتون میں بند نہیں کر
سکتے۔

نجات یافتہ افراد کالے بھی ہو سکتے ہیں اور گورے بھی غریب بھی ہو سکتے ہیں اور
امیر بھی۔ کاروباری بھی ہو سکتے ہیں اور یونیورسٹیوں کے پروفیسر بھی۔ وہ کسی ایک طبقے

تسلیم کر لیجئے۔ تب اس پر قابو پانا خود بخود آسان ہو جائے گا۔
۱۳۔ دوسروں سے توقعات وابستہ نہ کیجئے۔ اکثر اوقات ان توقعات کے غلط ثابت
ہونے سے ہی اشتعال پیدا ہوتا ہے۔

۱۵۔ بچوں کی خوشیوں کا خیال رکھئے۔ ہر وقت ان پر رعب نہ جھاڑتے رہئے۔
آپ ان کی بنیادی فطرت بدلنے پر قادر نہیں ہیں۔ پھر اس میں وقت کیوں ضائع
کیا جائے؟ بہتر ہے کہ آپ ان کی صلاحیتیں نکھارنے میں ان کے ساتھ تعاون
کریں۔ یہ بچوں میں پسندیدہ خصائل پیدا کرنے کا مثبت اور تعمیری طریقہ ہے۔
غصے کے اظہار کے بجائے اسے استعمال کیجئے۔

۱۶۔ ٹریفک میں تعطل پیدا ہو جائے تو حمل سے کام لیجئے۔ دوسروں کے ساتھ
مذہب انداز سے پیش آئیے۔ وقت ضائع نہ کیجئے۔ اس تعطل کے دوران میں
آپ کوئی ضروری خط لکھ سکتے ہیں۔ یا کم از کم کسی خوب صورت گیت سے لطف
اندوز ہو سکتے ہیں۔ کسی بھولی بری حسین یاد کو تازہ کر سکتے ہیں..... یہ سب
کچھ ممکن ہے تو حواس بانٹتے ہوئے کی کیا ضرورت ہے۔

۱۷۔ مایوس کن حالات کو چیلنج تصور کیجئے۔ پریشان ہونے کے بجائے آپ ان سے
آگے بڑھنے کا حوصلہ اور تخلیقی تحریک بھی حاصل کر سکتے ہیں۔

غصہ اور اشتعال بالکل غیر ضروری ہیں۔ یہ نقصان دہ بھی ہیں۔ دیگر دکھتی رگوں
کی طرح یہ دکھتی رگ بھی آپ کی زندگی کو تاریک بناتی ہے، خوشیوں کی قاتل ہے۔
حوصلہ پست کرتی ہے۔ جسمانی اور ذہنی صحت کے لیے خطرہ بھی ہے۔ اس سے نجات
پائیے۔ خوشیاں اور رنگینیاں آپ کی منتظر ہیں۔



سے مخصوص نہیں۔ وہ اپنا طبقہ خود بناتے ہیں۔..... دکھتی رگوں سے نجات یافتہ لوگوں کا طبقہ۔ آپ انہیں کیسے پہچان سکتے ہیں؟ صاحب! اس کا ایک ہی طریقہ ہے۔ ان سے ملنے ان کی باتیں سننے۔ ان کے کردار کا مطالعہ کیجئے۔ تب آپ کو معلوم ہو گا کہ انسانی شخصیت کس قدر پر لطف، پہلو دار، مگرمی اور دلکش ہو سکتی ہے۔

نجات یافتہ لوگوں کی پہلی امتیازی صفت تو یہ ہے کہ وہ زندگی کی ہر ادھر پر دل و جان سے نذا ہوتے ہیں۔ وہ اگر مگر اور خواہشوں کے جال میں نہیں پھنستے۔ وہ پرجوش، حوصلہ مند اور پر عزم ہوتے ہیں۔ جو چاہتے ہیں، زندگی سے حاصل کر لیتے ہیں۔ وہ بیرونی تفریح کے دلدادہ ہوتے ہیں۔ کتابوں، کھیلوں، فطری نظاروں، شروں، جانوروں، صحراؤں اور پہاڑوں کو پسند کرتے ہیں۔ اس لئے کہ انہیں زندگی سے شدید محبت ہوتی ہے۔ وہ زندگی کے ہر منظر کو دل و جان سے چاہتے ہیں۔ ان میں مایوسی، افسردگی اور بے بسی کا شائبہ تک نہیں ہوتا۔ پھول تو پھول وہ کانٹوں کو بھی سینے سے لگاتے جانتے ہیں۔ گلے شکوے کیے بغیر وہ اپنا دامن خوشیوں سے بھرتے رہتے ہیں۔ خوش ہوتے ہیں۔ خوشیاں لٹاتے ہیں۔ ان کا ظاہر و باطن ایک ہوتا ہے۔ بے لوث اور منافقت سے کوئی سروکار نہیں رکھتے۔ کسی معاملے میں ان سے مشورہ کیا جائے تو وہ اپنی رائے صاف صاف کہہ دیتے ہیں۔ خوف یا حوشاد کو خاطر میں نہیں لاتے۔ کوئی مسئلہ پیدا ہو تو پریشانی کا شکار نہیں ہوتے۔ عملی طور پر اسے حل کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ زندگی کی محبت انہیں متحرک رکھتی ہے۔ وہ سستی و کالی سے نفرت کرتے ہیں۔ حوصلہ اور جرأت ان کا طرہ امتیاز ہے۔

خوش باش اور بھرپور زندگی بسر کرنے والے افراد ماضی کے بوجھ تلے دبے نہیں رہتے۔ وہ ماضی سے سبق ضرور سیکھتے ہیں۔ لیکن اسے سر پر سوار نہیں رکھتے۔ بلاشبہ ان سے کئی غلطیاں سرزد ہوتی ہیں۔ وہ کھلے دل سے ان کا اعتراف کرتے ہیں۔ لیکن ان کا ماتم نہیں کرتے۔ بلکہ آئندہ ان سے محفوظ رہنے کا عہد کرتے ہیں۔ ایسے لوگ احساس گناہ، احساس جرم اور ان سے متعلقہ تشویش کا شکار نہیں ہوتے۔ اس لیے نہ وہ اپنے ماضی کو خواہشوں کے حوالے سے دیکھتے ہیں اور نہ ہی اپنے موجودہ لمحات کو ماضی

کے کسی واقعہ کے ماتم میں صرف کرتے ہیں۔ وہ اپنے آپ سے شرمسار نہیں ہوتے۔ حقائق قبول کرتے ہیں اور انہیں بدلنے کا عزم رکھتے ہیں۔ وہ بخوبی سمجھتے ہیں کہ گزرنے ہوئے واقعات کا ادب ادا ہے معنی اور فضول ہے۔ اس لیے کہ ماضی کو بدلا نہیں جاسکتا۔ جو ہو چکا، سو ہو چکا۔ لہذا اس کے بارے میں پریشان ہونے سے بہتر ہے کہ موجودہ وقت کی قدر کی جائے۔ اسے حقیقی کاموں میں صرف کیا جائے۔ آپ ایسے لوگوں کو بھی کسی کا گلہ شکوہ کرتے نہیں پائیں گے۔ کیونکہ وہ اسے وقت کا ضیاع خیال کرتے ہیں۔ وہ کسی سے ناراض بھی نہیں ہوتے۔ نہ ہی غیظ و غضب کا شکار ہوتے ہیں۔ جو شے انہیں ناگوار لگے، اس سے منہ پھیر لیتے ہیں۔ ناک بھوں نہیں چڑھاتے، نہ ہی دوسروں کو رنجیدہ کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔

مزید برآں دکھتی رگوں سے نجات یافتہ لوگ پریشانی کو خاطر میں نہیں لاتے۔ وہ حالات کے غلام نہیں ہوتے۔ پریشان کن امور کا مقابلہ وہ حوصلہ اور جرأت سے کرتے ہیں۔ دوسروں کی طرح بھول اور مردہ نہیں بن جاتے۔ وہ ہوائی قلعے تعمیر نہیں کرتے۔ نہ ہی اپنا وقت اور صلاحیتیں مستقبل کے خواب دیکھنے میں ضائع کرتے ہیں۔ وہ آنے والے دنوں کے بارے میں فکر مند ہونے سے انکار کرتے ہیں۔ ان کی توجہ کا مرکز موجودہ لمحات ہوتے ہیں۔ ان لمحات سے وہ بھرپور فائدہ اٹھانے میں مگن رہتے ہیں۔ ضروری نہیں کہ وہ ہمیشہ پرسکون رہیں۔ تاہم وہ کل کے لئے آج پریشان نہیں ہوتے۔ اصل یہ ہے کہ وہ مستقبل کی تشویش کو جانتے ہی نہیں۔ وہ آج میں مگن رہتے ہیں۔ اس لیے وہ آج سے ملوث ہونے کو حماقت قرار دیتے ہیں۔

اس قسم کے زندہ دل لوگ ماضی یا مستقبل کے بجائے حال کو اہم سمجھتے ہیں۔ وہ لامعلوم سے خوف زدہ نہیں ہوتے۔ نئے اور انوکھے تجربات انہیں پریشان نہیں کرتے۔ بلکہ وہ اس قسم کے تجربات کے متلاشی رہتے ہیں۔ انہیں لامعلوم اور پراسرار اشیاء سے محبت ہوتی ہے۔ ان کے تجربات گوناگوں ہوتے ہیں۔ اس کے باوجود وہ نئے نئے تجربوں اور مہموں کے دلدادہ ہوتے ہیں۔ وہ حال میں خوش رہتے ہیں۔ سرتوں کے انتقامداریں اپنے آپ کو دکھ نہیں دیتے کیونکہ یہ انداز حیات قطعی طور پر مصنوعی اور غیر فطری

یقین مانے کہ ایسے لوگ دل کے کھرے ہوتے ہیں۔ ان پر اعتماد کیا جاسکتا ہے۔ بشرطیکہ یہ اعتماد ان کی عزت نفس کو مجروح نہ کرے۔ دوسروں کی رائے سے وہ لوگ بے نیاز رہتے ہیں۔ یہ نہیں ہو سکتا کہ آپ کسی لالچ یا خوشامد سے کام لے کر ان کے خیالات بدل دیں۔ انہیں معلوم ہوتا ہے۔ کہ بعض لوگ ان کی مخالفت پر کمر بستہ رہتے ہیں۔ لیکن یہ حقیقت انہیں متاثر نہیں کر سکتی۔ وہ بدستور اپنی ڈگر پر گامزن رہتے ہیں۔ ان خوش نصیب لوگوں سے ملنے کا اتفاق ہو تو آپ دیکھیں گے کہ وہ سلمی جبر اور دباؤ کے آگے ہتھیار نہیں ڈالتے۔ وہ سماج کے باقی نہیں ہوتے، لیکن اپنی راہ خود منتخب کرتے ہیں۔ کلب کے فقیر نہیں ہوتے۔ نہ ہی دوسروں کے راستے پر چلتا پسند کرتے ہیں۔ وہ فضول ضابطوں، اصولوں اور قدروں کو خاطر میں نہیں لاتے۔ وہ بحث برائے بحث سے گریز کرتے ہیں۔ چھوٹی چھوٹی چیزوں اور معمولی باتوں میں وقت ضائع نہیں کرتے۔ وہ پارٹی باز بھی نہیں ہوتے۔ اس لئے صرف ان تقارب میں شرکت کرتے ہیں، جن میں شرکت انہیں دلی طور پر پسند ہوتی ہے۔ وہ معاشرے کو اہم سمجھتے ہیں۔ لیکن اس کے غلام ہو کر نہیں رہتے۔ وہ سماج اور سلمی اداروں کو چلہ کرنا نہیں چاہتے، تاہم ان میں معقول تبدیلیوں کے خواہشمند ہوتے ہیں۔ یہ دلیر اور جواں بہت لوگ ہوتا جاتے ہیں۔ وہ ہر صورت حال میں ہنسنے کھیلنے کا سامان پیدا کر لیتے ہیں۔ مصائب کے پہاڑ ٹوٹ پڑیں پھر بھی مسکراہٹ کو ان کے ہونٹوں سے جدا نہیں کیا جاسکتا۔ وہ حد سے بڑھی ہوئی فضول سنجیدگی سے نفرت کرتے ہیں۔ وہ طنز و مزاح سے بھی لطف اندوز ہوتے ہیں۔ مگر دوسروں کو دکھ دینے والے طنز سے گریز کرتے ہیں۔ لوگوں پر ہنسنے کے بجائے ان کے ساتھ مل کر ہنستے ہیں۔ دوسرے لوگوں کو خوشیوں عطا کرتے ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ ایسے لوگوں سے ملنا بڑا اعزاز ہے۔ یہ لوگ 'مطلبین' آسودہ خاطر اور سکون یافتہ ہوتے ہیں۔ کسی اور سے تو کچا، وہ خود سے بھی کھوکھ نہیں کرتے۔ انہیں معلوم ہے کہ وہ انسان ہیں۔ اس کا مطلب مخصوص خصوصیات کا حامل ہونا ہے۔ اس لئے وہ اپنے وجود میں خامیاں تلاش نہیں کرتے اور نہ ہی ان کے بارے میں شرمندہ ہوتے ہیں۔ مثلاً اگر وہ دراز قد ہیں، تو کیا ہوا۔ سر پر

ہے۔ اکثر لوگ اپنی زندگیوں آنے والے دنوں کے انتظار میں ضائع کر دیتے ہیں۔ لیکن نجات یافتہ لوگ اس حماقت سے ہمیشہ گریز کرتے ہیں۔ وہ ٹال مٹول سے کام نہیں لیتے۔ آج کا کام آج کرتے ہیں۔ وہ جانتے ہیں کہ مسائل ملتوی کرنے سے حل نہیں ہو سکتے۔ بلکہ مزید الجھ جاتے ہیں۔ لہذا انہیں فوری طور پر حل کرنا ہی موزوں طرز عمل ہے۔ مزید براں اگرچہ معاشرہ دھکتی رگوں سے نجات یافتہ لوگوں کے طرز زندگی کو پسندیدہ نہیں سمجھتا، پھر بھی وہ اپنے تئیں ہدف ملامت نہیں بناتے۔ وہ عزت نفس کے قائل ہوتے ہیں اور اپنا احترام کرنا جانتے ہیں۔

یہ آزاد اور خود مختار لوگ اپنی آزادی کی قدر و قیمت خوب پہچانتے ہیں۔ وہ اپنے بیوی بچوں سے محبت کرتے ہیں۔ لیکن جذباتی رشتوں میں محتاجی کے قائل نہیں ہوتے۔ اپنی آزادی کی حفاظت کرتے ہیں۔ اسی طرح دوسروں کی آزادی کا احترام بھی کرتے ہیں۔ باہمی احترام پر ہی ان کے رشتے استوار ہوتے ہیں۔ وہ غلوٹ و جلوت دونوں کو پسند کرتے ہیں۔ وقتاً فوقتاً تمنا کے طالب ہوتے ہیں۔ وہ ہرجائی نہیں ہوتے۔ جذباتی رشتوں میں گہرائی کو وسعت پر ترجیح دیتے ہیں۔ رنج و الم کے مارے لوگ ان کی دوستی اور محبت حاصل کرنے میں ناکام رہتے ہیں۔ وہ عزت نفس کے حامل خوش باش لوگوں کی صحبت پسند کرتے ہیں۔ نہ دوسروں کے محتاج ہوتے ہیں نہ ہی دوسروں کو اپنا غلام بنانا چاہتے ہیں۔ بچوں سے انہیں بے حد محبت ہوتی ہے۔ لیکن وہ بچوں میں خود اعتمادی پیدا کرنے کی زیادہ کوشش کرتے ہیں۔ بچوں کی تربیت اس انداز سے کرتے ہیں کہ ان میں حوصلہ اور جرات سے زندگی بسر کرنے کی صلاحیت پیدا ہو۔

یہ زندہ دل اور ہنس کھ لوگ دوسروں کی ہمدردیاں حاصل کرنے سے بے نیاز ہوتے ہیں۔ بلاشبہ وہ دوسرے لوگوں کا احترام کرتے ہیں، لیکن اپنے آپ کو ان کے معیار کے مطابق ڈھالنے کا خیال کبھی ان کے ذہن میں نہیں آتا۔ وہ لوگوں کی تعریف و تہنید سے ماورا ہو کر اپنی ڈگر پر چلتے رہتے ہیں۔ انہیں اپنے سے زیادہ دوسروں کی پروا نہیں ہوتی۔ ممکن ہے بعض لوگ انہیں اکثر تصور کریں۔ اس لیے کہ وہ اپنے خیالات اور آرا کسی خوف یا لالچ کے بغیر بیان کرتے ہیں۔ چالوسی سے کام نہیں لیتے۔ لیکن

ہیں۔ دوسروں کے احساسات اور جذبات بخوبی پہچان لیتے ہیں۔ عام لوگوں کے لیے جذباتی طوفانوں کا پیش خیمہ بننے والی باتیں وہ آسانی سے نظر انداز کر دیتے ہیں۔ ان کی جذباتی زندگی مسئلوں اور الجھنوں سے عبارت نہیں ہوتی۔ ان کے نزدیک مسئلے کی نوعیت خارجی رکھوت جیسی ہوتی ہے۔ آگے بڑھنے کے لیے اس رکھوت پر قابو پانا ضروری ہوتا ہے۔ لہذا جوئی کوئی مسئلہ پیدا ہو، وہ اسے مناسب انداز میں حل کر کے آگے بڑھ جاتے ہیں۔ مسائل کو روک بنانا انہیں منظور نہیں ہوتا۔ اپنی شخصیت کا تعین وہ خود اپنی ذات کے حوالے سے کرتے ہیں۔ اس لیے نامساعد خارجی حالات سے ان کی خود اعتمادی متاثر نہیں ہوتی۔ کوئی لالچ، خوشامد، دھمکی یا خوف انہیں اپنی راہ سے الگ نہیں کر سکتا۔

فضول لڑائی جھگڑے سے خوش باش لوگوں کو نفرت ہوتی ہے۔ لیکن جہاں انہیں اپنے مقاصد کے لئے لڑنا پڑے، وہ کبھی میدان سے نہیں ہٹا سکتے۔ وہ لافانی بننے کی خواہش نہیں کرتے۔ عملی دنیا میں اپنی سرگرمیاں محدود رکھتے ہیں۔ تعاون اور مدد کا جذبہ ان میں کوٹ کوٹ کر بھرا ہوتا ہے۔ اپنے ہم جنسوں کی زندگیاں زیادہ خوش گوار بنانے کے لیے وہ ہر وقت آمادہ تعاون رہتے ہیں۔ وہ سماج کو تبدیل کرنے کے خواہاں ہوتے ہیں۔ لیکن ہر وقت سماج کے غم میں نہیں گھلتے رہتے۔ عام طور پر وہ مساوات کے اس حد تک قائل ہوتے ہیں کہ رنگ، نسل، وطن اور یہاں تک کہ جنس کے امتیازات بھی ان کے لیے بے معنی ہوتے ہیں۔ وہ سچی لوگ نہیں ہوتے۔ ممکن ہے کہ وہ بظاہر خود غرض اور لذت پرست دکھائی دیں۔ لیکن خدمت خلق ان کی زندگی کا ایک اہم مقصد ہوتی ہے۔ اس لیے انہیں کہ خدمت خلق اچھی اور نیک بات ہے۔ بلکہ اس لیے کہ انہیں نسل انسانی سے محبت ہوتی ہے۔

یہ زندہ دل لوگ جسمانی لحاظ سے قاتل رشک صحت کے مالک ہوتے ہیں۔ چھوٹی موٹی بیماریاں انہیں تنگ نہیں کر سکتیں۔ وہ اپنی قوت ارادی سے ان پر غالب آ جاتے ہیں۔ کوئی بات ہو تو بھی وہ دوسروں سے اس کا چرچا نہیں کرتے۔ کیونکہ انہیں ہمدردیاں سیننے سے کوئی ہمدردی نہیں ہوتی۔ وہ اپنے جسم کی خوب دیکھ بھال کرتے

بال نہیں، تو پروا نہیں۔ پتے دہلے ہیں تو اچھا ہوا۔ وہ ان سب باتوں کو خوشی سے قبول کرتے ہیں۔ مصنوعی طریقوں کی مدد سے خود کو عام لوگوں کی طرح بنانے کی کوشش نہیں کرتے۔ اس کے برعکس انہیں اپنی انفرادی خصوصیات سے محبت ہوتی ہے۔ وہ انہیں زیادہ نمایاں کرتے ہیں۔ اس طرح وہ عالم فطرت کے بھی دلدادہ ہوتے ہیں۔ ”اگر یہ ہوتا تو کیا اچھا ہوتا“ والی منطق سے انہیں چڑھتی ہے۔ ناقابل تغیر چیزوں کے بارے میں کوئی شکایت آمیز جملہ ان کی زبان پر نہیں آتا۔ وہ موسموں کے بارے میں گلہ نہیں کرتے۔ بس خوش باش رہتے ہیں۔ اپنے کلم میں مصروف رہتے ہیں۔ برسوں ان کے ساتھ رہنے، کبھی حسرتوں کا تذکرہ نہیں کریں گے۔ اپنے کلم سے کام رکھیں گے۔

فطرت سے انہیں بے پناہ لگاؤ ہوتا ہے۔ وہ پہاڑوں، دریاؤں، سمندروں، درختوں، پھولوں اور پرندوں سے پیار کرتے ہیں۔ ساری کائنات کو اپنا وطن خیال کرتے ہیں۔ اصل یہ ہے کہ وہ حقیقی معنوں میں فطرت پرست ہوتے ہیں۔ وہ شراب نوشی، تباکو نوشی، ناٹ کھوں اور جوئے بازی کے شوقین نہیں ہوتے۔ انہیں تو کائنات کی رنگینیوں سے عشق ہوتا ہے۔ خدا کی منائی سے لطف اندوز ہوتے ہیں۔ لیکن انسانوں سے بھی بے زار نہیں ہوتے۔ انسانی قوتوں کے معترف ہوتے ہیں۔ وہ جنگلوں میں گھومتے، طلوع و غروب آفتاب کے مناظر دیکھتے، پھولوں سے آنکھ پھولی کھینے، دریاؤں میں تیرنے، پرندوں کے گیت سننے، جانوروں کا چچھاکر کرنے اور صحراؤں کی وسعتوں میں سفر کرنے سے کبھی دل برداشتہ نہیں ہوتے۔ بے ساختگی ان کے کردار کا اہل جزو ہوتی ہے۔ لہذا وہ ہر جگہ اور ہر وقت اپنی تخلیقی قوتوں اور فطرت کی رنگینیوں سے لطف اندوز ہوتے رہتے ہیں۔

دکھتی رگوں سے نجات یافتہ لوگ ذہن کی اعلیٰ قوتوں کے مالک ہوتے ہیں۔ آپ انہیں بصیرت اور ذہانت کا چکر پائیں گے۔ مردم شناسی میں ماہر ہوتے ہیں۔ عام لوگوں کے لیے پریشان کن مسائل کو وہ منہوں میں حل کر لیتے ہیں۔ وہ مسائل کے بارے میں جذباتی نہیں ہوتے۔ بلکہ ٹھنڈے دل سے عقل و فہم کے ذریعے سوچ بچار کرتے

نظر عام لوگوں سے مختلف اور تخلیقی ہوتا ہے۔ لکیر کے فقیر بننے یا دوسروں کی تھلی کرنے کے بجائے وہ حوصلہ اور جرأت سے کام لیتے ہوئے اپنے مسائل خود حل کرتے ہیں۔ دوسروں کے مشورے غور سے سنتے ہیں۔ لیکن آنکھیں بند کر کے ان پر عمل نہیں کرتے۔

ان خوش باش لوگوں میں بے پناہ توانائی ہوتی ہے۔ وہ خواب خرگوش کے مزے نہیں لوٹتے۔ کام کرتے ہیں۔ لیکن بے خوابی کا شکار بھی نہیں ہوتے۔ ذہنی اور جسمانی لحاظ سے صحت مند ہوتے ہیں۔ کوئی مشکل آپڑے تو ان کی صلاحیتوں اور قوتوں میں حیرت انگیز اضافہ ہو جاتا ہے۔ چنانچہ وہ دوسرے لوگوں کی طرح بھول نہیں ہو جاتے، نہ ہی ہاتھ پر ہاتھ دھرے بیٹھے رہتے ہیں۔ بلکہ آگے بڑھ کر مصائب کا چیلنج قبول کرتے ہیں اور خوش اسلوبی سے انہیں دور کرتے ہیں۔ پوریت انہیں چھو کر نہیں گزرتی۔ وہ اپنا ہر لمحہ بھرپور انداز میں بسر کرتے ہیں۔ ضائع کرنے کے لیے ان کے پاس کوئی وقت نہیں ہوتا۔

جاننے کی خواہش دکھتی رگوں سے نجات یافتہ لوگوں میں بے پناہ ہوتی ہے۔ وہ بہت سی چیزوں کے بارے میں بہت کچھ جانتا چاہتے ہیں۔ ان چیزوں کی اچھائی برائی سے باور رکھ کر وہ ان کی حقیقت سے دلچسپی رکھتے ہیں۔ ان کی جستجو کبھی ختم نہیں ہوتی۔ جنت ساز سے ملیں گے تو اس کے فن کے بارے میں معلومات حاصل کرنا شروع کر دیں گے۔ ان کے نزدیک کوئی فن یا پیشہ حقیر نہیں۔ یہاں تک کہ وہ بچوں اور جانوروں سے سیکھنے میں بھی عار محسوس نہیں کرتے۔ وہ کبھی علم کے غرور کا شکار نہیں ہوتے۔ آنکھیں کھلی رکھتے ہیں۔ دنیا سے لطف اندوز ہوتے ہیں اور ہر لمحہ کچھ نہ کچھ سیکھتے رہتے ہیں۔ ہر تجربہ اور ہر واقعہ ان کے شعور میں اضافہ کرتا ہے۔ اپنی دلچسپیوں کے معاملے میں وہ جارحیت پسند ہوتے ہیں۔ مناسب وقت اور سازگار حالات کا انتظار نہیں کرتے۔ انہیں معلوم ہے کہ:

یہ بزم مئے ہے یاں کوتاہ دستی میں ہے محرومی
جو بڑھ کر خود اٹھا لے ہاتھ سے مینا اسی کا ہے

ہیں۔ اپنے آپ سے بے پناہ محبت کرتے ہیں۔ اس لیے خوش لباس، خوش خوراک اور خوش آداب ہوتے ہیں۔

ان خود اعتماد اور خود پسند لوگوں کی ایک اور امتیازی خصوصیت دیانت داری ہے۔ وہ بے پناہ باڈی، بے پناہ، جھوٹ اور فریب سے نفرت کرتے ہیں۔ ان کے نزدیک جھوٹ اپنی حقیقت کو مسخ کرنے کے برابر ہے۔ خود فریبی انہیں ایک آنکھ نہیں بھاتی۔ وہ حقائق قبول کرنا جانتے ہیں۔ لہذا دوسروں کے لیے بھی حقائق مسخ نہیں کرتے۔ وہ اپنی دنیا کے مالک ہوتے ہیں۔ دوسرے لوگوں کے معاملات میں بے جا دخل اندازی سے گریز کرتے ہیں۔ اس لیے عام تاثر یہ ہوتا ہے کہ وہ مغرور اور علیحدگی پسند ہیں۔ حالانکہ حقیقت یہ ہے کہ وہ دوسروں کی آزادی کا احترام کرتے ہوئے ان کے دائرہ سے باہر رہنے کی کوشش کرتے ہیں۔

الزام تراشی ان زندہ دل لوگوں کا شیوہ نہیں۔ اپنی ذمہ داری وہ خود اٹھاتے ہیں۔ اپنے مسائل اور مصائب کے لیے دوسرے لوگوں یا حالات کو ذمہ دار قرار نہیں دیتے۔ عیب جوئی سے گریز کرتے ہیں۔ چغل خوری سے انہیں نفرت ہوتی ہے۔ دوسروں پر تنقید کرنے کے بجائے مناسب موقعوں پر ان کی مدد کرنے پر کمر بستہ رہتے ہیں۔ ان کی زندگی اس قدر مصروف اور بھرپور ہوتی ہے کہ دوسروں کے عیب تلاش کرنے کی فرصت ہی نہیں ہوتی۔ علاوہ ازیں انہیں یہ کلام دل سے ناپسند ہوتا ہے۔ وہ کلام سے کام رکھتے ہیں۔ تنقید اور کٹھن چینی کے شوقین نہیں ہوتے۔

دکھتی رگوں سے نجات یافتہ لوگ نظم و ضبط کو مسترد نہیں کرتے۔ لیکن وہ اصولوں، ضابطوں، قدروں اور رواجوں کے غلام بھی نہیں ہوتے۔ وہ اپنے اصول اور قدروں خود منتخب کرتے ہیں۔ دوسروں کو نصیحتیں نہیں کرتے۔ اپنی راہ خود بناتے ہیں۔ دوسروں سے بھی توقع کرتے ہیں کہ وہ اپنی راہ خود بنائیں گے۔ وہ تنظیم اور سماج کو بڑا ہی مقصد نہیں سمجھتے بلکہ مقاصد کے حصول کا وسیلہ جانتے ہیں۔ تنظیم پسندی سے گریز کی بنا پر ان میں تخلیقی صلاحیت عام لوگوں سے بہت زیادہ ہوتی ہے۔ وہ ہر کام اپنے مخصوص انفرادی انداز میں سرانجام دیتے ہیں۔ ہر شے کے بارے میں ان کا نقطہ

انسان سمجھتے ہیں۔ کسی کو اپنے سے اہم نہیں جانتے۔ وہ ہر وقت انصاف کی رٹ نہیں لگاتے۔ خوش نصیب انسانوں کو دیکھ کر ان میں حسد کے جذبات پیدا نہیں ہوتے۔ وہ دوسروں کی کمزوریوں سے فائدہ اٹھانا نہیں جانتے۔ اپنے زور بازو سے آگے بڑھنے کی تکیہ و دو کرتے ہیں۔

ان خوش نصیب لوگوں کی نمایاں ترین امتیازی صفت یہ ہے کہ وہ اپنے آپ سے محبت کرتے ہیں۔ ان میں آگے بڑھنے کی خواہش کوٹ کوٹ کر بھری ہوتی ہے۔ وہ سائن و جلد نہیں رہ سکتے۔ حرکت ان کی زندگی کا بنیادی اصول ہے۔ خود رجمی اور کسر نفسی انہیں شدید ناگوار گزرتی ہے۔ بے شک دنیا میں ایسے عالی ہمت لوگ بہت کم ہوتے ہیں۔ ہر روز ان کے لیے روز عید ہوتا ہے۔ ہر لمحہ ان کے لیے نئی کھٹکشی، نئی جدوجہد اور نئے عزم کا پیغام لے کر آتا ہے۔ ان کی زندگیوں میں مسائل اور مصائب سے غالی نہیں ہوتیں۔ لیکن مسائل اور مصائب کے طوفان ان کے حوصلے پت نہیں کر سکتے۔ ان کی نفسیاتی صحت کا معیار ناگامیاں نہیں بلکہ ناکامیوں کے وقت ان کا رویہ ہے۔ کوئی ناگامی اور شکست ان کے چہرے کی مسکراہٹ نہیں چھین سکتی۔ اس لیے کہ وہ طوفانوں کا مقابلہ کرنا خوب جانتے ہیں۔ دھکتی رنگوں سے نجات یافتہ لوگ خوشیوں کے پیچھے مارے مارے نہیں پھرتے۔ وہ بھرپور انداز میں زندگی بسر کرتے ہیں۔ یوں مسرتیں خود بخود ان کی جھولی میں گرتی رہتی ہیں۔

چچ تو یہ ہے کہ خوشی کبھی ڈھونڈنے سے نہیں ملتی۔ مشہور فلسفی اور مورخ ول ڈیورنٹ کو لکھتے۔ انہوں نے حصول مسرت کے کئی طریقے اختیار کئے، مگر ناکام رہے۔ علم میں خوشی چاہی تو مایوسی ہوئی۔ بیرونی سیاحت میں خوشی تلاش کرنی چاہی تو سوائے تھکاوٹ کے کچھ نہ ملا۔ تصنیف و تالیف کے ذریعے مسرت حاصل کرنا چاہی تو آکتابت ملی۔ لیکن ول ڈیورنٹ کے ساتھ ایک روز عجیب حادثہ ہوا۔ انہوں نے دیکھا کہ ایک خاتون اپنے ننھے ننھے بچے کے ساتھ کار میں بیٹھی تھی۔ غالباً وہ اپنے میاں کا انتظار کر رہی تھی۔ اتنے میں ایک صاحب آئے، خاتون کا گرم جوشی سے بوسہ لیا۔ پھر نہایت آہستگی سے ننھے کے منہ کو چوما۔ ملا وہ بیدار نہ ہو جائے۔ تب وہ کار میں بیٹھے اور گھر

یہ لوگ ناکامیوں سے خوف زدہ نہیں ہوتے بلکہ ان کا خیر مقدم کرتے ہیں۔ وہ کامیابیوں اور ناکامیوں کو زندگی کے کھیل کا لازمہ تصور کرتے ہیں۔ چونکہ وہ کامیابیوں سے اپنی شخصیت کا تعین نہیں کرتے، اس لیے ناکامیوں سے ان کی خود اعتمادی کو خدشہ نہیں پہنچتی۔ یہی وجہ ہے کہ وہ بلا خوف ہر میدان میں قسمت آزمائی شروع کر دیتے ہیں۔ خوش باش لوگ غصہ، طیش اور غیظ و غضب پر ہمیشہ غالب رہتے ہیں۔ وہ دوسرے لوگوں کو اپنا غلام بنانا نہیں چاہتے۔ لہذا ان کے اعمال پر برا فروختہ بھی نہیں ہوتے۔ جب دوسروں سے کوئی توقع نہیں رکھی جائے تو ان سے خفگی کا کوئی موقع بھی پیدا نہیں ہوتا۔

یہ آزاد اور بے فکرے لوگ کبھی معذرت خواہانہ انداز اختیار نہیں کرتے۔ دوسروں کی توجہ کے طالب نہیں ہوتے۔ وہ دوسروں کو متاثر کرنے کے لیے نت نئے ٹانک نہیں رچاتے۔ ہمدردیاں سمیٹنے یا دوسروں کی پسندیدگی حاصل کرنے کی کوششیں نہیں کرتے۔ ان کا رویہ بے ساختہ اور فطری ہوتا ہے۔ وہ رائی کا پہاڑ نہیں بناتے۔ اپنے حل میں گمن رہتے ہیں۔ کچ بھٹی سے گریز کرتے ہیں۔ البتہ اپنے خیالات کے اظہار میں کبھی پس و پیش سے کلام نہیں لیتے۔ نہ ہی اپنی آرا پوشیدہ رکھتے ہیں۔ بحث و مباحثہ کے ذریعے دوسروں کو اپنا ہمنوا بنانے کی لغویت ان پر عیاں ہوتی ہے۔ لہذا وہ کبھی اس دلدل میں پاؤں نہیں رکھتے۔ اگر کوئی ان سے اچھا تاثر نہیں لیتا تو وہ اس کی پرواہ نہیں کرتے۔ تاہم جان بوجھ کر ایسا تاثر دینا ان کی فطرت کے خلاف ہوتا ہے۔

ان شاہینوں کی پرواز بہت بلند ہوتی ہے۔ ان کی قدریں آفاقی ہوتی ہیں۔ اپنے آپ کو خاندان، برادری، شہر، صوبہ یا ملک سے وابستہ نہیں رکھتے۔ وہ اپنے تئیں نسل انسانی کا فرد جانتے ہیں۔ ان کے اصول اور قدریں انسانی حوالوں سے متعین ہوتی ہیں۔ انہیں اپنے وطن سے محبت ہوتی ہے۔ مگر یہ محبت دوسرے لوگوں کے وطن سے نفرت کا سبب نہیں بنتی۔ وہ کسی قوم سے نفرت نہیں کرتے۔ انہیں تو ساری کائنات سے محبت ہوتی ہے۔

دھکتی رنگوں سے نجات یافتہ لوگ ہیرو پرستی کا شکار نہیں ہوتے۔ تمام لوگوں کو

کی جانب روانہ ہو گئے۔ اس منظر نے ہمارے فلسفی پر خوشی کی حقیقت روشن کر دی۔
اب انیس معلوم ہوا کہ زندگی کا ہر عمومی فعل حقیقتاً مسرت اور خوشی سے لبریز ہوتا
ہے۔

موجودہ لحاظ سے بھرپور فائدہ اٹھاتے ہوئے آپ بھی ان خوش نصیب لوگوں کی
صف میں شامل ہو سکتے ہیں۔ اپنی دکھتی رگوں سے نجات پائیے۔ خوشی، مسرت، شادمانی
اور عشرت و نشاط آپ کے منتظر ہیں۔ آگے بڑھئے۔ یاد رکھئے کہ پر مسرت زندگی آپ کو
خود ہی منتخب کرنی ہے۔



مرچو

اے مالکِ کل میرے والدین پر رحم فرما..... آمین